Revista del Consumidor

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 304 • Junio 2002 • www.profeco.gob.mx • $ 18.00 • ISSN 0185-8874

Cuánto cuesta la fiebre del Mundial

¿Cafecito para las desveladas?
Prepárelo en la mejor **cafetera**

La mejor digestión con **el mejor yogur:** el Laboratorio reporta

¿Tratamientos contra la calvicie?
¡que no le tomen el pelo!

Quién es quién en los precios de cafeteras eléctricas

Profeco

En la TV Revista del Consumidor

nos **modernizamos** para darte un programa de **mayor calidad**

No olvides que, en el **Distrito Federal**, el programa se transmite por el **canal 2** los **martes** de **5:30** a **6:00** hrs. y por el **canal 13** los **viernes** de **5:00** a **5:30** hrs.

Además, ahora nos puedes ver por el **Canal del Congreso** de la televisión de paga, todos los **lunes** de **11:00** a **11:30** hrs. y los **jueves** de **10:00** a **10:30** hrs.

Estamos también en todos los **canales del área metropolitana** y en todos los **estados de la república** en los **tiempos oficiales de RTC**.

Haz el programa con nosotros: déjanos tus **sugerencias** y **recomendaciones** en el **correo de voz** del **Teléfono del Consumidor** (**5568-8722** y lada sin costo **01-800-903-1300**) ¡y escúchate!

Recuerda que transmitimos en **220 estaciones de radio** y **60 canales de T. V.** en toda la república, por lo que no es posible dar toda la programación en este espacio: nuevamente te pedimos que ¡consultes la cartelera!

SUMARIO

Junio 2002 • Núm. 304

El Laboratorio Profeco reporta

14 • Cafeteras eléctricas

Tecnologías domésticas

- Deshidratación de naranja, papaya y piña
- Chiles jalapeños en vinagre
- Galletas de avena
- Repelente para moscos

59

Quién es quién en los precios de

Cafeteras

24

Alerta Profeco

Publi XIII

34

Cuánto cuesta

La fiebre del mundial

40

Qué hay detrás de la...

Calvicie

42

Menú sabio

Tortitas de cilantro

55

Buzón del lector 4

Miscelánea del consumo 6

25 derechos básicos 10
• Compras a crédito

Cómo ahorrar 12
• Energía eléctrica

Lista blanca 36
• Precisiones sobre la lista negra

Análisis de la publicidad 38
• Mundial 2002

Los consumidores opinan 46
• Sobre la calvicie

A su salud 48
• Lupus

Miscelánea de salud 51

Alimentación y nutrición 52
• Carne de conejo

Sáquele provecho 64
• Blancos

Ecoconsumo 68
• Biodegradación

Profeco en acción 72
• TV Revista del Consumidor

El tiempo que te quede libre 74

Pequeños consumidores 76

Yo, consumidor 78

El Laboratorio Profeco reporta

28 • Yogur

Directorio

Procuradora Federal del Consumidor
María Eugenia Bracho González

Coordinador General de Investigación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Publicaciones
Mónica Braun Guillén

Revista del Consumidor

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefa de Redacción
Jacqueline Ruiz Gómez

Jefa de Información
Yureli Cacho Carranza

Reporteros
Graciela Muñoz Ariza,
Lorena M. Romo M.,
José Armando Aguilar Pérez,
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García,
Pedro O. Castellanos Gómez

Diseño
Mónica Miranda Villalba, Margarito Sánchez Cabrera,
Alfonso J. Solís Loza, Roberto Paz Amaya

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Consejo Editorial
María Eugenia Bracho González,
Luis Mariano Acévez Estrada,
Ignacio Bravo Betancourt Larrañaga,
Efrén García García, Raúl García Moreno Elizondo,
Carlos Miguel Jaime Vázquez,
José Meljem Moctezuma.

Teléfono
5568-8722

Publicidad institucional y fax
5553-0574

Envíenos sus comentarios y sugerencias a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa,
C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc;
al apartado postal 20600, México, D. F.;
o vía Internet: rconsumidor@profeco.gob.mx

Foto de portada
Boris de Swan

¡G !

Este mes empieza la Copa Mundial de Futbol, los ánimos deportivos se exacerban e incluso aquellos que por lo general no se sienten atraídos por el balompié, están al pendiente del desenlace de cada partido en el que participa la Selección Nacional. Desgraciadamente, junto con el Mundial llega la promoción desmedida de productos que poco o nada tiene que ver con el futbol y que sólo se aprovechan de nuestra fiebre futbolística para hacer su agosto.

También en junio festejamos el Día del Padre. En Profeco no nos cansaremos de aconsejarle que "regale amor, no lo compre". Estamos seguros de que a papá le gustará mucho más sentir que lo ama y se preocupa por él, en vez de esa conexión de cable que tal vez usted estaba pensando regalarle.

Profeco vela por sus intereses como consumidor, por eso lo invitamos a que viva su afición y demuestre su cariño a papá sin dejarse arrastrar por las campañas publicitarias. ¡No deje que le metan gol!

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
ELECTRODOMÉSTICOS DON TRACALA LE OBSEQUIA UN VIAJE A COREA/JAPÓN EN LA COMPRA DE UN TELEVISOR DE 33" PULGADAS
?
¡ÓRALE!
¿ES CIERTO QUE EN LA COMPRA DE UNA TELE USTED REGALA UN VIAJE A COREA Y A JAPÓN!?
ASÍ ES
YO NO LE CREO NADA...
DON TRACALA SIEMPRE CUMPLE LO QUE PROMETE...
...AHORA QUE... ME VA A TENER QUE COMPRAR UNA MALETA PORQUE AHÍ LO VAMOS A METER EN EL AVIÓN
¡TRANSA!
¡PERO ADEMÁS DAMOS OTROS PREMIOS, HOMBRE!
¿CÓMO CUÁLES?
EN LA COMPRA DE ESTA TELEVISIÓN GARFUNKEL DE 33 PULGADAS LE REGALAMOS...
¿QUÉ?
¡UN TELEGUÍA... PERO DE 1983... Y LE FALTA UNA HOJA!
¡QUÉ CHAFA!
¡PERO ADEMÁS REGALAMOS UN BALÓN AUTOGRAFIADO!
¿UN BALÓN?
¡ASÍ ES... Y POR UN JUGADOR DE LA SELECCIÓN!
¿QUIEÑ? ¿EL CONEJO? ¿CUAUHTEMOC? ¿EL BRODI?
¿EL KALIMÁN GUZMÁN? ¡NO MANCHE!
¡OOH!
¡Y ADEMÁS!
¡LA CAMISETA ORIGINAL DEL REY PELÉ!
¡WOW!
¿QUÉ TARJETA DE CRÉDITO LE DOY!
¡TENGO TODAS, USTED ECHELA PA'CA!
MI VIDA... YO NO SÉ MUCHO DE FUT-BOL PERO... ¿PELÉ JUGÓ EN EL ATLANTE?
SÍ... DE JOVEN... COMO DIEZ MINUTOS... CREO
TRINO

Su opinión es importante

¡Aquí escribe usted!

¡No a la educación exprés de CNCI!

Mil gracias por la excelente Revista del Consumidor, que siempre leo con avidez. Quisiera hacer un comentario sobre la publicidad televisiva del CNCI. Me parece absurdo anunciar una institución educativa partiendo del supuesto de que el tiempo que se invierte en el estudio es un desperdicio; dicen algo así como "no tienes nada que perder... tantos años estudiando..." Ojalá pudieran comentar más esto en su revista, pues creo que si algo nos atrasa como personas y como país es este tipo de actitudes perezosas y conformistas; entre más se estudie es mejor, eso es algo que uno nunca termina de hacer y si las escuelas son las primeras en inculcarnos una tonta prisa por acabar con algo que es infinito, el conocimiento, me parece que estamos poco menos que fritos.

Sara Ramírez S.
San Luis Potosí, S.L.P.

Más sobre la telefonía celular

Los felicito por su estupenda revista, que a muchos consumidores nos saca de apuros y nos orienta. En su edición de febrero publican un artículo acerca de la radiación de los celulares. Esto es algo que a muchos nos preocupa, y a pesar de que no hay mucha información, ustedes lograron recopilar la que hay y la pusieron disponible para nosotros. A este respecto, tengo una pregunta: hay una antena que es como una calcomanía que se pega en la pila del teléfono celular para mejorar la recepción de éste. Los resultados son buenos, pero ¿esta antena aumenta los niveles de radiación en el teléfono?

Agradezco de antemano su atención y su tiempo.

Ernesto Serrano Ponce

La Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel) no ha efectuado ningún estudio para analizar la calcomanía que nos menciona; a pesar de ello, dicha dependencia nos señaló que los efectos dañinos de las ondas electromagnéticas en el cuerpo humano dependen de la frecuencia y la potencia de las mismas, factores que en los teléfonos móviles están controlados por el circuito interno del aparato.

Hasta donde hemos podido investigar, los fabricantes de estas antenas no son ninguna compañía debidamente reconocida. Productos semejantes se ofrecen en diversas páginas de Internet con la promesa de que mejoran la recepción de la señal en edificios, túneles, elevadores y cualquier otro lugar donde la señal sea débil debido a que este dispositivo "está diseñado para captar la radiación y redirigir la señal".

Sin embargo, de acuerdo con la empresa CellAntenna Corporation, en realidad la señal de un celular sólo puede mejorarse al utilizar una antena con mejores características físicas que las que ya tiene su aparato, acercarse a las torres celulares o incrementar el poder de la señal del teléfo-

Agradecimiento

El presente mensaje es con el fin de felicitarles por la revista, su renovación y contenido, además de agradecerles la atención para con su servidor, ya que en diciembre del 2001 no se por qué causa no recibí la publicación, llamé y ya la tengo en mi colección, de nuevo muchas gracias.

José Ángel Cabrera Carrill

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, México D.F., por Internet a rconsumidor@profeco.gob.mx o bien, vía fax al 5553-0574. ¡Esperamos sus cartas!

Alteración de precios

Deseo felicitar a todo el equipo que participa en su excelente publicación; soy asiduo lector de la misma, porque me es de gran ayuda en mis actividades personales y laborales.

También quiero decirles que los colonos del Fraccionamiento SUTEYM de Almoloya de Juárez, Estado de México, estamos preocupados debido a que los comercios establecidos en el interior del mismo alteran constantemente los precios. Esto produce un desajuste en nuestra economía: sería importante que Profeco nos apoyara haciendo una revisión a dichos comercios.

Me despido deseándoles todo el éxito del mundo, y agradeciendo la gentileza que tienen para con nosotros, los consumidores. Mil gracias.

Freddy Lacayo Tercero
Estado de México

Hemos canalizado su mensaje al área de Verificación y Vigilancia de Profeco para que en las próximas visitas de inspección tomen en cuenta el dato que nos proporciona. Por otra parte, le sugerimos acudir a la delegación Profeco más cercana a su domicilio para que presente su queja formalmente y se tomen las medidas respectivas con los comerciantes de esta comunidad.

¡No le gustó el reportaje!

En la revista de marzo mencionan un artículo referente a la lista negra de las gasolineras. Compré la revista pensando en que harían referencia a las 20 o 30 principales gasolineras en el D.F. (y tal vez en el Estado de México), pero resulta que sólo mencionan una en el D.F. y otras tantas en los demás estados de la república.

Considero que esto es un fraude porque la información no es útil, lo usan como "gancho" publicitario: yo compré la revista por esa razón. Entonces ¿no están ustedes incurriendo en lo mismo sobre lo cual están tratando de prevenirnos y orientarnos?

Mario Alberto Ruiz Rojas
Distrito Federal

La lista negra de marzo 2002 incluye todas las gasolineras de la República Mexicana que por diversos motivos tuvieron por lo menos 12 bombas inmovilizadas durante el año 2001, sin excluir ninguna. Por otra parte, desde su origen y hasta la fecha, la Revista del Consumidor busca un beneficio social de orientación e información para los consumidores. Anunciamos ciertos reportajes tanto en radio como en televisión bajo el criterio de lo que consideramos puede ser de mayor interés y utilidad para nuestros lectores, y de ningún modo lo utilizamos como "gancho publicitario", puesto que no tenemos otro interés que no sea el de proteger la economía de nuestros lectores recomendándoles que el consumo que hagan de todo bien o servicio sea razonable de manera que obtengan la mejor calidad al mejor precio.
De cualquier forma, agradecemos sus comentarios.

Pruebas de laboratorio: confusas e incompletas

Soy lector y suscriptor de esa revista desde hace mucho tiempo.

He notado que en casi todos los números las pruebas de laboratorio son incompletas y a veces confusas. Por ejemplo, ni en el número de octubre del 2000 ("Las mejores marcas de teléfonos celulares") ni en el número de junio del 2000 (lámparas ahorradoras) se incluyen todas las marcas y modelos que existen en el mercado.

Hace algunos años efectuaron pruebas de pinturas vinílicas y uno o dos meses después hicieron otro análisis con otros resultados, quedando por consiguiente la duda de cuál es la mejor pintura. Por otro lado, ustedes analizan por rango de precios y al final uno no sabe cuál es el mejor producto, debiendo dar puntuación del 100 a cero, sin importar los precios. Me gustaría conocer su opinión.

Asimismo, en un número ya muy atrasado, anotaron en su revista que se efectuaría un análisis de los aceites automotrices, cosa que aún no sucede. También pueden efectuar pruebas de componentes para vehículos... ¿Y las gasolinas?

Gracias por sus atenciones y reciban un saludo de,

Jorge Zarza Terán

A pesar de que la Dirección de Investigación de Profeco le envió ya una respuesta más extensa a su petición, nosotros podemos decirle que para elaborar los estudios de calidad nuestro laboratorio selecciona aquellos productos que tienen una mayor presencia en el mercado formal, atendiendo a la Norma Oficial Mexicana aplicable. A fin de orientar a los consumidores en la elección del mejor producto que se adapte a sus necesidades, en los últimos números hemos presentado por separado los estudios de calidad y de precios, pues el mejor artículo no es sólo aquel que tiene las mejores funciones, sino también el que está al alcance de su bolsillo.

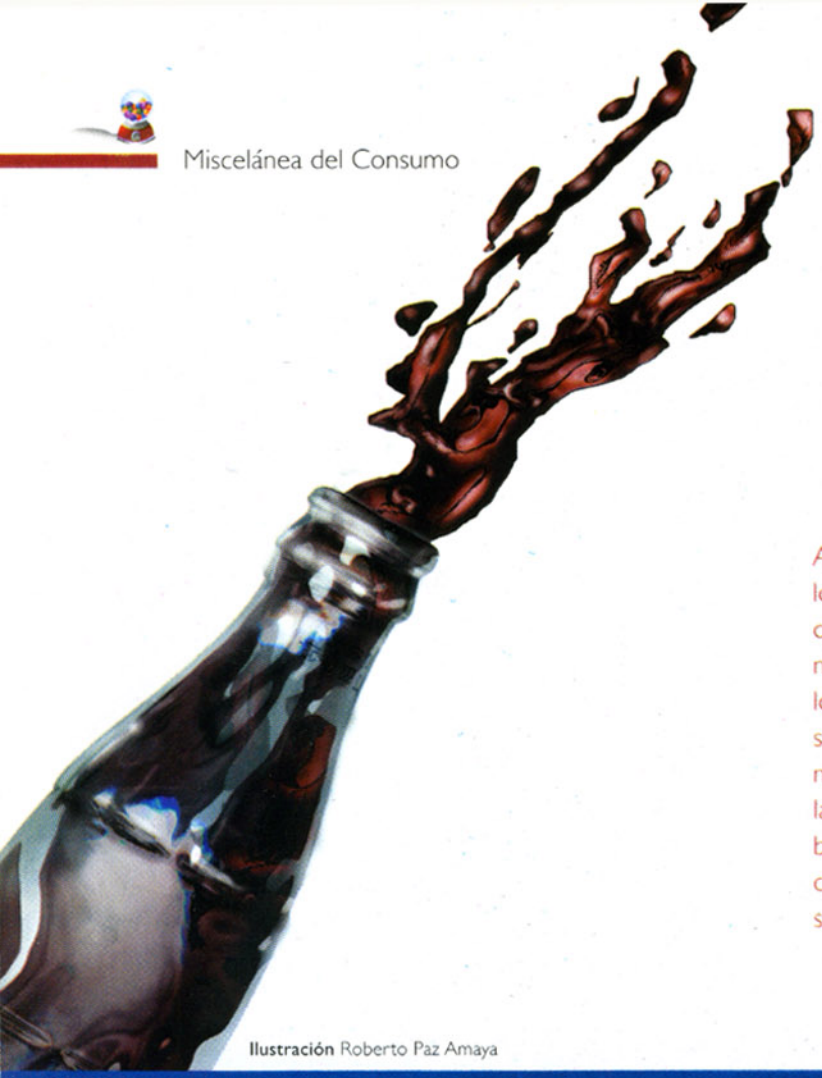


Ilustración Roberto Paz Amaya

Los mexicanos y los refrescos

A últimas fechas los mexicanos nos estamos disputando con los estadounidenses el título mundial al mayor consumidor de refrescos embotellados, y como pintan las cosas, tal vez nos llevemos el "preciado" trofeo. Según informes recientes, los mexicanos gastamos un promedio de $1,200.00 por persona al año en refrescos, mientras que en leche sólo gastamos $545.00. Esto significa que de los 80 litros de leche que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda beber al año, los mexicanos tomamos sólo la mitad. Pero eso sí, de refrescos embotellados nos bebemos 160 litros por persona al año. ¿Cómo la ve?

Directorio del consumidor

Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) organismo que promueve, asesora, protege y defiende los derechos e intereses de las personas que utilizan o contratan un producto o servicio ofrecido por instituciones financieras que operan dentro del territorio nacional, como bancos, Afores y financiamiento de vivienda o automóviles. Para mayores informes comuníquese al 5448-7000 en el área metropolitana de la Ciudad de México y al 01-800-714-9869 lada sin costo desde cualquier otro punto de la República.

Comisión Federal de Mejora Regulatoria (COFEMER) promueve la transparencia en la elaboración y aplicación de las regulaciones y que éstas generen beneficios superiores a sus costos y el máximo beneficio para la sociedad. Coordina el programa de mejora regulatoria con acciones encaminadas a simplificar y eliminar los trámites y a conseguir que el Registro Federal de Trámites y Servicios contenga todos los trámites federales, entre otras funciones. Consecuencia de lo anterior es el Sistema de Apertura Rápida de Empresas (SARE), el cual permite que las empresas inicien sus operaciones en un día hábil. Más información sobre las acciones de la COFEMER en la página www.cofemer.gob.mx o si lo prefiere llame al 5729-9100 ext. 1116 si vive usted en el DF y área metropolitana, o al 01-800-410-2000 para el resto del país.

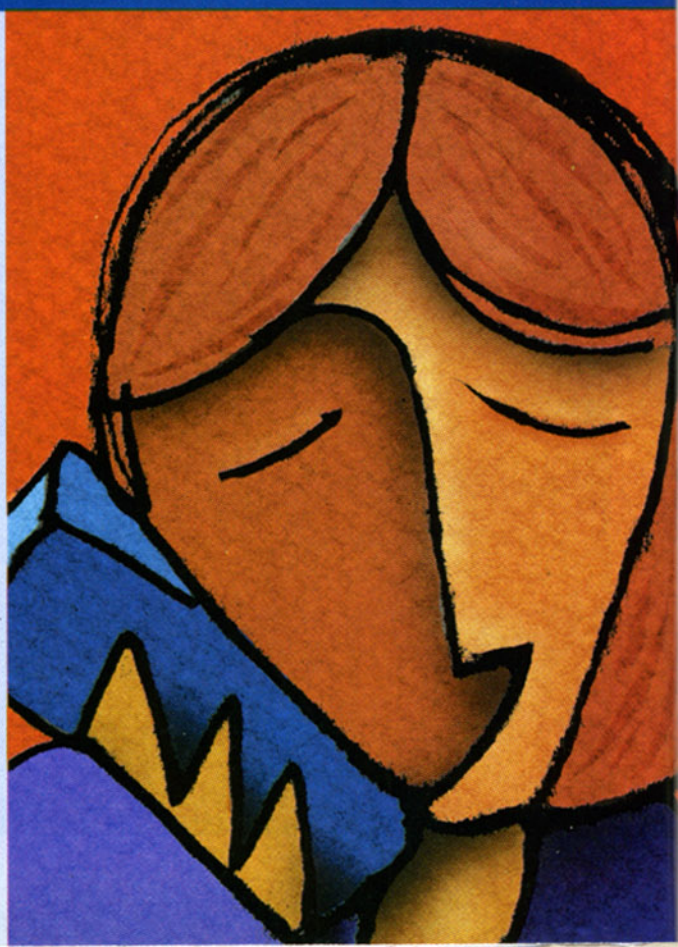


Ilustración Roberto Paz Amaya

El mercado más grande del mundo

Si usted alguna vez se preguntó cómo sería el mercado más grande del mundo, no tiene que ir muy lejos para saciar su curiosidad, porque lo tenemos aquí en nuestro país, en el Distrito Federal: es la Nueva Viga, dónde podrá hallar a los mejores precios una gran diversidad de especies de pescados y mariscos, aun aquellas que sólo se encuentran en los mares de Yucatán o Baja California Sur.

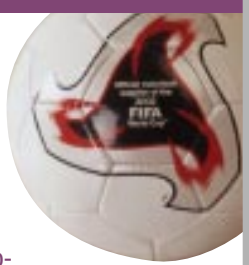
Para que se dé una idea de qué tan grande es, tiene una superficie de 90,215 metros cuadrados y cuenta con 422 locales que, de acuerdo con la Sociedad Nacional de Introductores de Pescados y Mariscos, comercializa más de 300 especies marinas. De la calidad ni hablar, se puede comprar el mejor camarón del mundo o el atún aleta azul que en Japón cuesta hasta 50 dólares la libra (475 pesos aproximadamente por 453.6 g).

Ahora que si no quiere cocinar, en este mismo lugar puede encontrar 30 restaurantes donde preparan los platillos más tradicionales. ¿No se le antoja una mojarra o un huachinango al mojo de ajo? O tal vez para el calor prefiera más que nada un suculento y fresco coctel de ostiones, un filete de cazón empanizado acompañado de ensalada o una sofisticada langosta.

Si no conoce el mercado de la Nueva Viga, lo invitamos a visitarlo. Le aseguramos que se va sentir ¡como pez en el agua!

Ilustración Roberto Paz Amaya

Monedero **futbolero**



¿Se imagina usted a un grupo de hinchas argentinos o de *hooligans* ingleses (si es que los dejan ingresar a Corea y Japón) felices con su monederito? Pues si usted es uno de los afortunados aficionados aztecas que viajarán al mundial ¡corra por el suyo!, ya que, de acuerdo con la página en Internet de la copa del mundo (www.fifaworldcup.yahoo.com), el gobierno japonés entregará unas 5 mil tarjetas de monedero electrónico, cada una con un crédito de 200 pesos aproximadamente, a los poseedores de entradas para el mundial de futbol en Corea del Sur y Japón.

Tal parece que en Japón "el dinero no es la vida... es tan sólo vanidad", ya que la cantidad que piensa obsequiar el gobierno suma 15 millones de yenes (más de un millón de pesos). Las tarjetas podrán utilizarse en los transportes públicos de Sapporo (ciudad al norte de Japón), en las tiendas que expendan *souvenirs* del mundial y en algunos comercios sudcoreanos.

Autoestéreos satelitales

Cuando hacia 1984 la cantante Gloria Estefan aseguraba que *the rhythm is gonna get you* (algo así como "el ritmo te va a atrapar") seguramente no se imaginaba que unos cuantos lustros después sucedería todo lo contrario. A partir del año pasado, los estadounidenses pueden gozar de un nuevo sistema de radio vía satélite que les permite "atrapar" en su auto, con calidad de audio digital y sin barreras geográficas que distorsionen la señal, más de cien estaciones sin comerciales ni locutores. Según el portal en Internet de XM Satellite Radio (www.xmradio.com), empresa proveedora del servicio, para disfrutar de éste sólo se necesitan un aparato receptor y una antena que cuestan alrededor de 300 dólares, y pagar unos 10 dólares mensuales por el servicio. Esta innovación que se espera pronto llegue a América Latina, promete acabar con la frustración que implica el perder la señal de la canción o programa favorito al viajar de un lugar a otro del país, además proporciona una enorme gama de géneros musicales y programas para darle gusto a todos: rock, reggae, jazz, salsa, comedias, deportes y noticias, entre otros.

Fotografía: Boris de Swan

Viajando con **Fonacot**

¿Desea viajar con su familia y conocer las bellezas que tiene México para usted? ¿Qué tal relajarse en una playa, algún puerto, o una ciudad colonial o cosmopolita? Quizá le interese conocer las tradiciones y gastronomía de alguna región en especial... ¿o qué tal algún destino en el extranjero? Pues no lo piense más, porque hoy en día viajar está al alcance de su crédito Fonacot, que pone en sus manos una extensa variedad de opciones a escoger.

Consulte el destino de su preferencia con los distribuidores afiliados al Fonacot y planee su diversión cuanto antes. El Fonacot le ofrece todo lo que necesite: visitas guiadas, paquetes, boletos de avión y autobús, viajes culturales o recreativos, hospedaje y cualquier otro servicio que desee contratar en destinos turísticos como Acapulco, Cancún, Mazatlán, Puerto Vallarta, Ixtapa, Puerto Escondido, Huatulco, Los Cabos, Manzanillo, Veracruz y muchos otros.

No lo piense más y regale a su familia unas merecidas vacaciones. Además, el Fonacot tiene la tasa de interés más baja del mercado, 20.17% anual, y para solicitar este crédito sólo se necesita tener como mínimo un año de antigüedad en el centro de trabajo y contrato de planta, que la empresa esté afiliada al Fonacot, ganar entre 1 y 20 salarios mínimos y estar inscrito en el IMSS, además de ser mayor de edad. No se necesita ni enganche ni fiador y puede pagar en plazos de 6, 12, 18 y hasta 24 meses. Los descuentos se efectúan vía nómina.

Si desea conocer más acerca del crédito Fonacot llame al teléfono 5722-7450 de la Ciudad de México y área metropolitana, o al 01-800-705-5100, sin costo, desde cualquier otra parte de la república; o visite la página de internet www.fonacot.gob.mx y aproveche su crédito, ¡es su derecho!

La **comunicación** es para **todos**

Uno de los retos que deben vencer las personas con parálisis cerebral son los problemas de comunicación. Para contribuir a mejorar su calidad de vida, un tenaz grupo de estudiantes de ingeniería electrónica del Instituto Tecnológico de Piedras Negras, Coahuila, desarrolló el Sistema de Comunicación Pictográfico (SCP), mismo que obtuvo el primer lugar en el Concurso Nacional de Creatividad organizado por institutos tecnológicos.

El diseño del SCP es muy sencillo y se puede conectar a una PC. En un tablero rectangular el usuario elige una tecla con un pictograma o símbolo y la información correspondiente se muestra en una pantalla de cristal líquido convertida en palabras y audio. Los pictogramas están organizados por temas, verbos, adjetivos y objetos, así como expresiones de tiempo y lugar.

Gracias a la creatividad de estos jóvenes estudiantes y de acuerdo con el director del Instituto, Norberto de la Barrera, se espera que el SCP se utilice con éxito en distintos centros de atención para personas con discapacidad. Sólo falta un pequeño detalle: una empresa o asociación que reconozca la utilidad de este sistema y que patrocine su comercialización.

¡Ahorre en la **web** con **Profeco**!

Gracias al programa interactivo "Arma tu carrito de despensa" que Profeco ha puesto en marcha, usted puede planear los gastos de su despensa desde la comodidad de su hogar.

Este programa le permite conocer el precio de algunos de los productos de su preferencia en algunas tiendas de autoservicio cercanas a su domicilio, así como el costo total de su despensa al momento de surtirla. Además, puede consultar el mejor precio de productos básicos, artículos de limpieza, aparatos electrodomésticos, frutas y verduras, medicamentos, pescados y mariscos, e incluso materiales para construcción.

Lo que debe hacer es ingresar el nombre de su delegación así como la lista de los productos que le interesa comprar, y calcular el costo de su compra en varios establecimientos. Este servicio opera únicamente en el Distrito Federal y área metropolitana e incluye una canasta restringida de artículos. Nuestra dirección en Internet es www.profeco.gob.mx

Salud
Contigo
es posible

No esperes a estar preso para liberarte

Las drogas esclavizan y matan: ¡véncelas ahora que eres más fuerte que ellas!

Este 26 de junio, Día Internacional contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas, recordemos que una familia unida, padres participativos y entusiasmo por la escuela ayudan a prevenir la farmacodependencia.

Ilustración Mónica Miranda Villalba

Salud

SECRETARÍA DE SALUD

IMSS

6º derecho

Compras a crédito

Por Lorena M. Romo

Puede ser que al momento de realizar una compra a crédito, el proveedor "olvide" comentarle algunos "detallitos" de la transacción comercial. ¡Aguas!, ya que desconocer dicha información le puede traer a usted serias complicaciones en lo que a cargos extra y montos injustificados se refiere.

Quién iba a imaginar que comprar a crédito podría acarrearle tantos dolores de cabeza a Carmen Leticia Galindo, consumidora del municipio de Tlalnepantla, quien decidió adquirir una televisión y una estufa en la tienda Elektra a un precio de $ 7,576.00.

El crédito fue liquidado en la fecha y plazo convenidos, pero meses después, un representante de la tienda telefoneó a Carmen Leticia para amenazarla de embargo a causa de un adeudo pendiente de $ 2,000.00 por concepto de intereses moratorios; evidentemente, la consumidora se negó a pagar dicha cantidad por considerar que se trataba de un cobro injustificado. "Recuerdo que al cerrar el trato en Elektra, me comentaron que cualquier retraso en mis pagos generaría recargos, pero nunca me especificaron cuál sería el porcentaje a pagar; además, sólo me retrasé en un abono semanal de $ 170.00, por lo que el cobro de una cantidad tan alta por intereses moratorios me pareció una acción arbitraria".

Por si esto fuera poco, Carmen Leticia se dio cuenta de que al final, la estufa y

Ya puede solicitar de forma gratuita en cualquiera de las delegaciones Profeco de todo el país, los *25 Derechos Básicos del Consumidor*, mismos que podrá ir conociendo en cada una de nuestras ediciones.

la televisión le costaron prácticamente el doble de lo que hubiera pagado por ellas si hubiera ahorrado para comprarlas de contado.

Afortunadamente, Carmen Leticia Galindo no dudó ni un minuto en acercarse a Profeco, donde se le brindó la asesoría necesaria para resolver esta irregularidad, la cual concluyó de manera satisfactoria, pues el proveedor nunca se presentó a las audiencias a las que se le citó y, por lo tanto, fue multado. Carmen no ha vuelto a tener noticias de Elektra.

La ley: siempre con usted

El derecho a recibir información detallada sobre plazos y condiciones de operaciones a crédito está respaldado por el artículo 66 de la Ley Federal de Protección al Consumidor. Este artículo señala que en toda operación a crédito, el consumidor deberá ser informado sobre el precio de contado del bien o servicio de que se trate, el monto de cualquier cargo o detalle si lo hubiera, el número de pagos a realizar y la periodicidad de los mismos, así como el derecho que tiene a liquidar anticipadamente con la consiguiente reducción de intereses.

Además, es obligación del proveedor notificarle las diferencias de pago en caso de existir ofertas o promociones, el monto de los intereses a pagar dependiendo del tipo de tasa que se establezca (fija o variable), darle a conocer el precio neto del producto o servicio, y respetarlo según se haya pactado originalmente en las operaciones a plazo o con reserva de dominio, salvo lo dispuesto en otras leyes o convenio en contrario.

Lo más importante: ¡ahorrar!

Cuando tome la decisión de adquirir un bien o contratar un servicio a crédito ¡haga cuentas! Así podrá comprobar si realmente le conviene comprar mediante este sistema, ya que por lo general, entre cuotas de administración, seguro de vida y demás tarifas que es necesario ir pagando, al final acaba desembolsando mucho más que si comprara de contado. No se precipite, lo mejor para adquirir un producto es destinar una parte de su sueldo a algún fondo de ahorro o inversión para que de preferencia liquide sus compras en cuanto las realice.

No olvide comparar el precio, calidad y condiciones de pago entre una tienda y otra, ya que estos aspectos pueden variar considerablemente; elija la opción que más se adecue a sus necesidades. También es importante que se asegure de que el número de pagos correspondan a lo pactado originalmente, y que la cantidad de cada uno de ellos sea la correcta.

Pregunte, no se quede con ninguna duda con respecto a las sanciones por demora o abstención de los pagos, y tampoco sobre las condiciones y plazos en los que se llevará a cabo la entrega del producto o la prestación del servicio.

¡Exija lo que le corresponde!

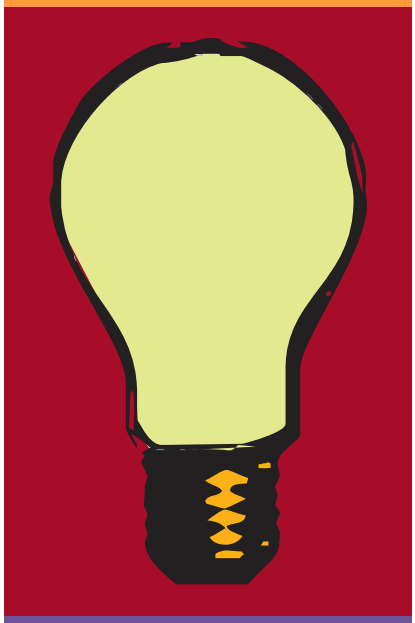
Antes de comprar a crédito es importante que tenga en cuenta estas otras recomendaciones que le permitirán realizar una mejor adquisición:

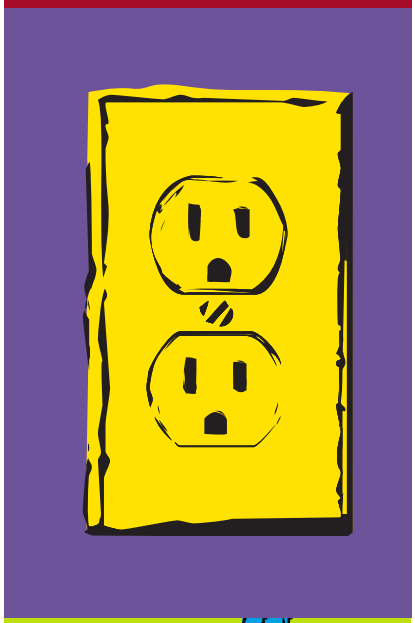
Profeco lo respalda

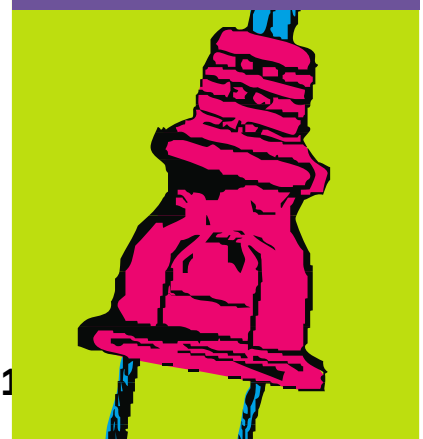
Si considera que sus derechos como consumidor han sido violados por algún proveedor o prestador de servicios, le sugerimos acudir a la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio, o comunicarse al Teléfono del Consumidor: 5568-8722 si vive en la Ciudad de México y área metropolitana, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro lugar de la república.

- Verifique que la tienda se encuentre totalmente establecida y que el vendedor se acredite como empleado de la misma.
- No olvide pedir nota o factura en la que se especifiquen las características del producto o servicio que contrató.
- Si requiere del servicio de flete o instalación que ofrece la tienda, es importante que pregunte si van incluidos en la compra o si generan un cargo extra.
- Al momento de la entrega del producto revise que éste se encuentre en perfecto estado e incluya todas las piezas y accesorios que lo integran.
- Si el producto tiene garantía, el proveedor debe entregársela por escrito e indicarle la vigencia, restricciones, las piezas que ampara, los pasos a seguir para hacerla efectiva y las direcciones de los centros de servicio autorizados; también debe incluir la fecha de adquisición y el sello del establecimiento donde compró el aparato.
- En el caso de la prestación de un servicio, pregunte en cuánto tiempo quedará concluido y exija que le respeten ese plazo.

Ilustración Pipo
Fuente Dirección General de Quejas y Conciliación, Profeco







En energía eléctrica…

Ahórrese una luz

La producción de energía eléctrica es costosa y contamina el ambiente. Ahorrar en el consumo de este energético es muy sencillo. Aquí le decimos cómo.

¿Sabía usted que ahora los refrigeradores fabricados en México consumen la mitad de energía eléctrica que los del mismo tamaño que se vendían hace apenas siete años? Tal vez usted se pregunte qué importancia puede tener lo anterior.

Resulta que la Comisión Nacional para el Ahorro de Energía (Conae), junto con otras dependencias y organismos de los sectores público y privado de nuestro país, han estado trabajando desde hace más de diez años para que alrededor de 6 millones de productos nacionales e importados que se comercializan en México, en especial los electrodomésticos, sean eficientes y consuman menos energía eléctrica.

Las normas lo respaldan

En efecto, el refrigerador de su casa, la lavadora, los equipos de aire acondicionado, las lámparas ahorradoras y bombas de agua, etcétera, están sujetos a normas, y algunos de ellos cuentan ya con estándares tan rigurosos como en Estados Unidos. Esto se ha logrado gracias a la elaboración de las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) de Eficiencia Energética, las cuales se aplican en forma obligatoria a aparatos de alto consumo de energía y de uso generalizado. Actualmente, la Conae opera 20 NOM´s. Entre ellas están las correspondientes a las lámparas fluorescentes

¿Por dónde se escapa la energía?

• **Focos incandescentes** sólo el 25 por ciento de la energía que utilizan estos focos se convierte en luz; el resto se transforma en calor. Cámbielos por lámparas fluorescentes compactas.

• **Lavadora** al utilizar agua caliente y no introducir la carga máxima de ropa permitida se desperdician agua, electricidad y gas. Lave con agua fría y emplee sólo el detergente necesario.

• **Secadora de ropa** al usarla se desperdician gas y electricidad. Prefiera secar su ropa al sol, éste elimina bacterias y además ahorrará energía.

• **Plancha** la plancha consume mucha energía, pues funciona con una resistencia que convierte la electricidad en calor. Planche en una sola sesión empezando por la ropa que requiere más calor. Desconecte el aparato antes de terminar de planchar y continúe con las prendas que necesitan menos temperatura, de esta manera aprovechará al máximo el calor.

• **Aparatos eléctricos** cuando los aparatos eléctricos están en *standby*, es decir, cuando aparece cualquier señal luminosa en reguladores, videocaseteras, multicontactos, cargadores, etcétera, se está consumiendo energía. Si no los utiliza, mejor apáguelos o desconéctelos.

• **Fugas** una fuga de electricidad puede dañar sus aparatos, e incluso provocar un incendio. Verifique el estado de su instalación eléctrica apagando todas las luces y desconectando todos los aparatos. Si después de esto el disco de su medidor sigue girando, hay una fuga en su instalación. ¡Haga que la revise un técnico de su confianza!

compactas, los refrigeradores domésticos y de uso comercial, las lavadoras, así como a los equipos de aire acondicionado. La aplicación de estas normas y el efecto que tienen en el consumo de energía eléctrica contribuyen a ahorrar anualmente más de 1,000 millones de pesos. Como en casi todos los países del mundo, en el nuestro existe un incremento constante en la demanda de energía. La electricidad y los demás energéticos que consumimos provienen principalmente de recursos naturales no renovables, como son los combustibles fósiles (petróleo, gas natural y carbón). Por lo tanto, es indispensable buscar alternativas que permitan contribuir a un uso más eficiente de esos recursos.

¿Y en casa, qué?

Para una familia como la de usted, ahorrar energía equivale a ahorrar dinero. Además, al hacerlo contribuye a que sea más eficiente el consumo de energía a nivel nacional y se utilicen menos combustibles fósiles, como gas, combustóleo o carbón. Es muy sencillo, sólo aplique las siguientes medidas para lograr un ahorro considerable en su consumo de energía eléctrica:

• Si en su casa hay focos incandescentes que se utilizan cuando menos dos horas al día, cámbielos por lámparas ahorradoras (fluorescentes compactas) que le darán la misma iluminación, consumirán la cuarta parte de electricidad y le durarán hasta diez veces más que los focos. Sí, estas lámparas son mucho más caras que los focos convencionales, pero durante los primeros seis meses, con el ahorro se pagarán solas.

• Apague cualquier luz o aparato eléctrico que no esté ocupando.

• Si su refrigerador tiene más de siete años le conviene cambiarlo por uno nuevo del mismo tamaño que consume casi la mitad de la energía; de esta forma, usted pueda ahorrarse $ 1,600 al año, lo que significa que en tres años éste ya se habrá pagado solo.

• Si usted vive en un lugar caluroso, y tiene que comprar o utilizar un equipo de aire acondicionado, aísle toda su casa, pero en primer lugar el techo, pues ahí es donde hay más ganancia de calor.

• Los nuevos aires acondicionados tipo "ventana", comparados con los del mismo modelo de hace cinco años, son 20 por ciento más eficientes, lo que representa un ahorro de igual porcentaje en su factura de energía eléctrica.

• Evite adquirir refrigeradores y equipos de aire acondicionado de segunda mano. Tal vez le salgan muy baratos al comprarlos, pero a la larga pagará en energía eléctrica mucho más de lo que le costaría un aparato nuevo.

• Finalmente se le recomienda que antes de adquirir un aparato eléctrico, verifique que tenga la etiqueta de eficiencia energética: lea cuidadosamente los datos referentes al consumo estimado en kWh al año.

Si desea mayor información acerca de cómo ahorrar energía eléctrica comuníquese al Teléfono del Consumidor: 5568-8722 en el D. F., y al 01-800-903-1300 desde cualquier estado de la República, o a las oficinas de la Comisión Nacional para el Ahorro de Energía al (0155) 5322-1000. También puede abrir la página www.conae.gob.mx el Portal del Hogar.

Fuente Comisión Nacional para el Ahorro de Energía

Cafeteras eléctricas

Sea para acompañar los alimentos o la charla, o por el mero placer de disfrutarlo, el café es una bebida que se consume cada vez más en nuestro país. Y para preparar un buen café, nada como una buena cafetera. Nuestro Laboratorio probó más de 40 modelos y nos dice todo lo que se necesita saber sobre cafeteras eléctricas... y sobre el café también.

Fotografía Boris de Swan

Aunque buena parte del café que se consume en México se prepara en forma instantánea, cada vez es más común el uso de cafeteras eléctricas que permiten disfrutar desde un café americano hasta un exprés o un capuchino —y muchos otros más—, dependiendo del tipo de cafetera y de molido de café con que se cuente.

El mercado nacional ofrece una gran variedad de marcas y modelos de cafeteras. Por ello, la Procuraduría Federal del Consumidor, a través de su Laboratorio de Pruebas, se propuso realizar un estudio de calidad de cafeteras eléctricas, de importación o de fabricación nacional, para informar al consumidor sobre los atributos y calidad de las diversas opciones que se comercializan en México, y orientarlo en su decisión de compra.

Nuestro Laboratorio entra en acción

El estudio comprende a los aparatos denominados cafeteras eléctricas de uso doméstico y de oficina, diseñados para preparar café tipo americano, sea por goteo o percolación; para preparar café exprés y capuchino; así como combinaciones y variantes de las anteriores. Todas se comercializan en el mercado nacional.

En este estudio se analizaron 41 modelos de un total de 14 marcas. Para determinar la calidad global de cada cafetera se realizaron un total de 15 pruebas a cada modelo. Algunas de ellas están orientadas a evaluar el desempeño de la cafetera al realizar su función principal, la de preparar café: ¿qué tan bien lo elabora?, ¿cuánta energía eléctrica consume?, ¿es de uso seguro y fácil?, etcétera. Otras pruebas proporcionan sólo información y así se hace notar. La evaluación de algunas pruebas se reporta conjuntamente para facilitar su comprensión.

Información al consumidor consistió en verificar si el etiquetado y/o marcado de la cafetera incluye tipo de producto, modelo, características nominales de alimentación eléctrica, el sello NOM-ANCE que indica que está certificada y que pasó por pruebas de seguridad en un laboratorio acreditado, etcétera. También se verificó que incluyera garantía en español, indicando sus alcances y restricciones; se revisó que el instructivo de uso informara en forma clara y precisa sobre el modo de operación, así como sobre la limpieza, cuidados y precauciones necesarias. En este sentido, las omisiones no fueron serias y aunque se hacen notar no afectaron la evaluación.

Facilidad de uso y facilidad de limpieza de la cafetera se evaluó la facilidad que ofrece la cafetera para elaborar café y para armarla, desarmarla y limpiar sus partes.

Atributos y longitud del cable de alimentación presenta el conjunto de funciones y características relevantes que ofrece cada cafetera analizada. A pesar de que no contribuyó a la evaluación

global, esta información se brinda para ayudar a definir con mayor precisión el tipo y modelo de cafetera que se requiere con base en las necesidades del consumidor.

- Selector de café (ligero/cargado). Permite obtener un café de sabor fuerte o ligero según la posición del selector.
- Autoapagado. Después de dos horas de mantener caliente el café la cafetera se apaga automáticamente.
- Sistema antigoteo. Al retirar la jarra se interrumpe el llenado, aunque la cafetera no haya terminado de elaborar todo el café.
- Programador digital de encendido/apagado. Hace posible que la cafetera comience a funcionar de manera automática a una hora predeterminada.
- Indicador exterior del nivel de agua en el depósito o tanque. Permite ver cuánta agua hay en el tanque o depósito. Normalmente este indicador tiene grabado el número de tazas de café que pueden prepararse con la cantidad de agua en el tanque.
- Indicador luminoso de encendido. El interruptor de encendido se ilumina cuando la cafetera está funcionando.
- Indicador luminoso de "café listo". Es un indicador que se enciende cuando el café ya está preparado. Es usual en cafeteras percoladoras.
- Filtro permanente. El portafiltro presenta una canastilla que funciona como un filtro reutilizable, por lo que no se necesita usar filtros de papel; sólo requiere limpieza al término de cada uso.
- Patas de succión o antiderrapantes. Ayudan a mantener la estabilidad de la cafetera.
- Guardacable. Permite guardar el cable en un compartimiento cuando la cafetera no está conectada.
- Instalación interior en un gabinete (incluye el *kit* para hacerlo). Muy práctico en cocinas integrales.
- Filtro desechable para eliminar malos sabores del agua. Elimina sabores como los producidos por exceso de cloro en el agua.

Normatividad

Para la elaboración del presente estudio de calidad se consideraron las siguientes normas:
NMX-J-521/2-15-ANCE-2001 Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares, parte 2-15: Requisitos particulares para aparatos para calentar líquidos.
NMX-J-521/1-ANCE-1999 Productos eléctricos-aparatos y equipos de uso doméstico. Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares, parte 1: Requisitos generales.
NOM-024-SCFI-1998 Información comercial para empaques, instructivos y garantías, de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
NOM-003-SCFI-2000 Productos eléctricos-especificaciones de seguridad.
CEI IEC 60661 1999-12 Methods for measuring the performance of electric household coffee makers.

- Puede elaborar café por goteo, exprés y capuchino.
- Puede elaborar café exprés y capuchino.
- Incluye 27 pastillas de café tostado molido para elaborar café exprés.
- Llave dispensadora para servir el café.
- Cable de alimentación removible.
- Depósito para el agua removible. Facilita el llenado y limpieza. Las cafeteras combinadas sólo presentan este tipo de depósito para elaborar café exprés.
- Molino para moler grano de café con diferentes tipos de molido.

Acabados se verificó manual y visualmente que las muestras no presentaran aristas pronunciadas, bordes filosos o punzocortantes que representen peligro para la integridad física de los usuarios. Las fallas demeritaron la evaluación.

Capacidad máxima de la cafetera sólo para información se determinó el número máximo de tazas que puede elaborar por ciclo. Para las que elaboran café por goteo y las percoladoras se consideró una taza como equivalente a 141.75 mililitros (5 onzas); para las

Fotografía Boris de Swan

Fotografía Boris de Swan

Recomendaciones de compra

Antes de adquirir su cafetera, le recomendamos tener en cuenta lo siguiente:

1. La mayoría de las cafeteras son sencillas de usar, pero hay algunas diferencias que debe considerar al seleccionar el modelo que más se ajuste a sus necesidades y presupuesto. Le recomendamos revisar los atributos como selector de café, filtro permanente, programador digital de apagado/encendido, etcétera. Para ello puede consultar la columna "atributos" en las tablas comparativas de cafeteras que aparecen más adelante.
2. Antes de decidirse por una cafetera considere el número de tazas de café que suele preparar para seleccionar aquella que se ajustará mejor a sus necesidades.
3. Si requiere preparar grandes cantidades de café de manera continua, como lo haría en un negocio, mejor adquiera modelos de cafeteras para uso industrial.
4. Es mejor comprar su cafetera en cualquier comercio establecido y no en el mercado informal, ya que además de no contar con garantía efectiva, es posible que la cafetera no presente el sello oficial NOM-ANCE que certifica que el uso del aparato es seguro; o podría ser un aparato remanufacturado, es decir que no es nuevo y ya fue reparado, sin que a usted se le informe de ello (la venta de un aparato remanufacturado, que debe ser más barato que uno nuevo, es legal siempre y cuando así se señale de manera clara).
5. Una vez seleccionado el modelo de su agrado, no olvide revisar que contenga todos los accesorios indicados en su caja o instructivo y que presente garantía para que sea sellada por la tienda al hacer su compra.

Tipos de cafeteras

A continuación se describen los tipos de cafeteras analizadas en el presente estudio:

Cafetera automática para elaborar café por goteo es la más común, tiene un depósito donde se agrega agua fresca; incluye un portafiltro en el que se coloca un filtro de papel especial que permite que el grano de café de un molido medio sea bañado gota a gota con agua hirviendo para obtener la infusión; una jarra que recibe el café ya preparado; y una base o plato calefactor donde se asienta la jarra y ayuda a mantener caliente el líquido. Algunos modelos presentan en su exterior un indicador del nivel de agua que contiene su depósito. Este tipo de café es conocido como americano.

Cafetera percoladora este tipo de cafetera también produce café americano pero la manera de prepararlo es distinta. En su interior se coloca agua fría y cuenta con una canastilla ubicada en la parte interna superior para agregar el grano de café, que debe ser molido grueso. Durante su funcionamiento el agua hierve y la presión que se genera provoca que suba hasta la canastilla y bañe el grano de café mientras cae por gravedad; este ciclo se repite varias veces. La mayoría de estas cafeteras encienden un indicador luminoso cuando el café está listo; en ese momento es indispensable retirar el grano junto con la canastilla para que no se amargue el café. Para servir el líquido cuenta con una llave dispensadora colocada en su parte inferior externa.

Cafetera para café exprés y capuchino esta cafetera es especial para elaborar café exprés, que es más concentrado y de sabor fuerte. En este caso el agua hirviente pasa rápidamente a gran presión por el grano de café, cuyo molido debe ser fino. También puede prepararse café capuchino (café exprés con leche) ya que tiene una válvula que provee vapor de agua para que la leche haga espuma.

Algunas cafeteras combinan una sección para hacer café por goteo con otra para café exprés y capuchino. Otro modelo ofrece la posibilidad de preparar café por goteo y tiene un depósito para agregar leche y preparar café con leche espumada. Ambos modelos se evaluaron por su desempeño al elaborar café por goteo.

Recomendaciones de uso

Una vez adquirida su cafetera, es conveniente:

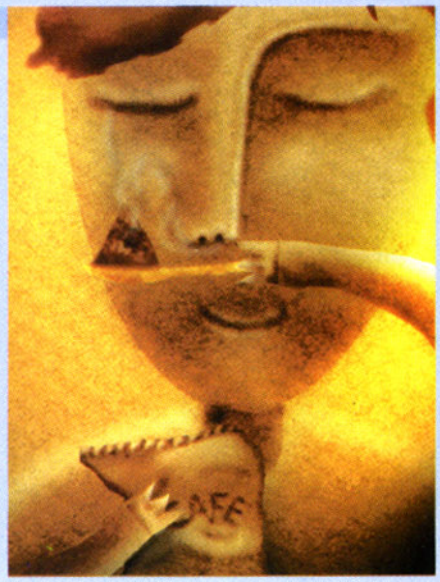
Que la opere con seguridad

1. ¡Lea el instructivo antes de armar y usar su cafetera! Le ayudará a darle un correcto uso a su aparato y a evitar daños por un mal manejo.
2. La cafetera no es un aparato que deban usar los niños. Manténgalos lejos de ella para evitar posibles quemaduras o algún otro percance.
3. Cuando está en uso, varias partes de la cafetera alcanzan temperaturas muy elevadas. Evite quemaduras utilizando sólo las asas y controles que se calientan menos.
4. Durante su uso evite que el cable de alimentación entre en contacto con la jarra donde se deposita el café o que toque la placa calefactora que soporta dicha jarra para evitar que sufra un daño.
5. Las cafeteras son aparatos eléctricos y no deben sumergirse en agua aunque estén desconectados.

Que le saque provecho a su cafetera

1. La mayoría de las cafeteras han sido diseñadas para elaborar cantidades caseras de café; el uso excesivo disminuye su vida útil.
2. Siempre use agua fresca para preparar café, nunca agregue agua caliente al tanque o depósito de su cafetera porque podría dañarse.
3. Antes de usarla por primera vez, o cuando no la haya usado por un largo periodo de tiempo, es necesario limpiar la cafetera. Para ello llene el depósito con agua fresca y póngala a funcionar sin usar filtro ni grano. Deseche el agua utilizada.
4. Limpie periódicamente su cafetera, para ello tenga en cuenta que hay que desconectarla previamente y que no debe sumergirla en agua. La limpieza se lleva a cabo lavando con agua y jabón la jarra, el portafiltros y el filtro permanente, si lo tiene. Limpie el resto de sus partes con un trapo húmedo. No use limpiadores abrasivos.

Para obtener un mejor café



1. No utilice el mismo grano de café para elaborar más de una jarra. Después de usarlo una vez, el grano se vuelve amargo y pierde su aroma.
2. Si usted es entusiasta del buen café le recomendamos experimentar con la cantidad de grano y de agua para prepararlo y, sobre todo, seleccionar un buen tipo de grano.
3. Los granos de café del sureste de México son famosos por su buen cuerpo y fragante aroma. Existen libros que hablan del tema y le pueden ayudar a encontrar el tipo que más le agrade. También existen tiendas especializadas en la venta de café en grano proveniente de varias regiones del mundo.
4. Seleccione el molido de grano adecuado para su cafetera. El molido grueso es recomendable para las cafeteras percoladoras; el molido medio tiene una consistencia parecida al azúcar y se emplea en la mayoría de las cafeteras por goteo. El molido fino es similar a la harina y es el indicado para café exprés.
5. Guarde su café en un recipiente con sello hermético, preferentemente de vidrio o cerámica. Así se conservará mejor, pues la humedad y el aire son enemigos del café en grano.

Cafeteras automáticas para elaborar café por goteo con capacidad de más de 9 tazas

Marca / Modelo / País de origen	Garantía (años)	Consumo de energía (W)	Información al consumidor	Facilidad de uso	Facilidad de limpieza de la cafetera	Acabados	Capacidad máxima de la cafetera (no. de tazas)	Desempeño en la preparación de café				Seguridad del usuario	Atributos y longitud del cable de alimentación (cm)	Evaluación global de calidad
								Consumo de energía por taza	Velocidad de preparación por taza	Temperatura de elaboración del café	Variación de la temperatura de mantenimiento del café			
Philips / HD 7606 Essence / Holanda	1	1570	Completa	E	E	E	11.4	E	E	E	E	E	a, c, e, f, h, i, j, presenta selector de café cargado/ ligero 96.8	100
Braun / KF 157 Flavor Select / México	1	1200	Incompleta	E	E	E	11.5	E	E	E	E	E	a, c, f, i, j, l, presenta selector de café cargado/ligero 96.2	100
Braun / KF 400 Aromaster / México	1	900	Incompleta	E	E	E	9.6	B	B	E	E	E	c, f, i, j 75.8	96
Proctor Silex / 41461-MX Easy Morning / México	2	1100	Completa	E	E	E	12.3	E	E	E	R	E	b, c, d, f, i, j, es programable 66	96
Hamilton Beach/ 42301-MX / México	1	1000	Incompleta	E	E	E	12.0	E	E	B	E	E	c, e, f, i, j 67	95
Krups / 176 Aroma Control / México	1	1100	Completa	E	E	E	10.5	E	E	B	E	E	b, c, e, f, i, 1 102.2	95
Moulinex / CW6 Crystal Arome Plus / México	1	900	Completa	E	E	E	9.9	E	E	B	E	E	b, c, d, e, f, i, l, es programable 90.1	95
Black & Decker / ODC325 Spacemaker / México	1	875	Completa	E	E	B	11.0	B	B	E	E	E	b, c, d, e, f, j, k, r, es programable 107.4	94
Krups / 888 Caffè Centro Time / Suiza	1	1255 /900	Completa	E	E	E	10.1	B	B	E	B	E	c, d, f, i, m, r, puede elaborar café exprés y café capuchino 107.4	94
Moulinex / CW4 Crystal Arome Plus / México	1	900	Completa	B	E	E	10.0	B	B	E	E	E	c, e, f, i, j, l 90.6	94
Moulinex / CG3 Solea / Francia	1	960	Completa	B	E	E	10.0	E	E	B	E	E	a, c, e, f, i, presenta selector de café cargado/ligero 109.5	93
Mr. Coffee / BL 110 / México	1	1150	Completa	E	E	E	11.0	E	E	B	B	E	c, f, i 74.6	93
Philips / HD 7420 / Alemania	1	760	Completa	E	E	E	9.2	E	B	B	E	E	c, e, f, i 134.2	93
Proctor Silex / 46811-MX / México	1	1100	Completa	B	E	E	14.6	E	E	B	E	E	c 72	93
Tefal / 8967.38 Café City / Portugal	1	1130	Completa	E	E	E	11.3	E	B	B	E	E	c, e, f, j 117.4	93
Braun / KF 400 B Aromaster / México	1	900	Incompleta	E	E	E	9.5	B	B	B	E	E	c, f, i, j 57.5	91

Significado de las calificaciones: E = Excelente B = Bueno R = Regular D = deficiente

Cafeteras automáticas para elaborar café por goteo con capacidad de más de 9 tazas *Continuación*

Marca / Modelo País de origen	Garantía (años)	Consumo de energía (W)	Información al consumidor	Facilidad de uso	Facilidad de limpieza de la cafetera	Acabados	Capacidad máxima de la cafetera (no. de tazas)	Desempeño en la preparación de café				Seguridad del usuario	Atributos y longitud del cable de alimentación (cm)	Evaluación global de calidad
								Consumo de energía por taza	Velocidad de preparación por taza	Temperatura de elaboración del café	Variación de la temperatura de mantenimiento del café			
Hamilton Beach / 49101-MX Aroma Express / México	1	1200	Completa	E	E	E	12.4	E	E	B	R	E	c, e, f, i, j 96.5	91
Krups / 206 CompacTherm / Alemania	1	850	Completa	B	E	E	9.4	E	E	B	B	E	b, e, f, i, j 76	91
Moulinex / CG2 Solea / Francia	1	960	Completa	B	E	E	9.8	E	E	B	B	E	c, e, f, i 107.3	91
Mr. Coffee / BLX 210 / E.U.A.	1	1150	Completa	E	E	E	10.8	E	E	B	R	E	a, b, c, d, f, i, es programable 81.1	91
Tefal / 8826.39 PrimaVera / Francia	1	1115	Completa	R	E	E	10.9	E	E	B	E	E	c, e, f, i, j 136.5	91
De´ Longhi / CC80IU Coffee Cappuccino / Italia	1	1500	Completa	B	E	E	9.2	B	B	E	R	E	c, e, f, h, i, puede elaborar café con leche espumada 101.1	90
Bluesky / CMB88W / China	1	1000	Incompleta	R	E	B	10.0	E	E	B	E	E	c, e, f, i 70.4	89
Moulinex / W70 Heliora / México	1	850	Completa	R	E	E	10.5	E	B	B	E	E	c, e, i, j 83.5	89
Proctor Silex / A607A-MX / México	1	1000	Incompleta	R	B	B	13.2	E	E	B	E	E	i 63.3	88

Breve historia del café

No existe un registro histórico que precise cómo se descubrió el café. Muchas fuentes hacen referencia a la leyenda que narra el hallazgo de un cansado y hambriento hato de cabras y su dueño, un pastor etíope de nombre Kaldi, en el siglo VI. En su ardua búsqueda de pastos verdes para sus cabras, Kaldi encontró unos extraños arbustos con dulces granos rojos, que al ser ingeridos por las cabras alteraron su conducta: pateaban los arbustos, se movían incesantemente de un lado a otro y no dormían durante la noche. Extrañado por este comportamiento, Kaldi comió los mismos frutos y pudo comprobar el efecto en su persona; luego confió su descubrimiento al fraile de un monasterio cercano quien difundió la noticia. Los monjes descubrieron así que sus noches de oración eran más agradables y sin sueño al ingerir aquellos extraños granos rojos.

Hasta el siglo X, el café fue considerado un alimento; fue en el siglo XIII que los musulmanes lo catalogaron como una potente medicina y una bebida ritual para ayudar a mantener despiertos a los fieles durante las prolongadas oraciones. Gracias a ellos se difundieron las virtudes del café por todo el Medio Oriente, territorio en el cual ya se había convertido en una bebida caliente preparada a partir de granos previamente tostados. En el siglo XVII el café se popularizó en Inglaterra y Holanda, y en los siguientes 200 años se convirtió en una de las bebidas más populares del mundo.

Fotografía Boris de Swan

El sabor del café

¿Cómo describir el sabor de un café, o mejor aún, cómo interpretar las descripciones del sabor de un grano de café que deseamos probar? La siguiente guía le ayudará:

Acidez sabor fuerte que le da vida al café. No tiene relación con el sabor amargo de un café que ya no sirve.

Aroma fragancia que libera el grano. Permite conocer el grado de frescura y personalidad (fuerte, ligera, dulzona, etcétera) del mismo.

Cuerpo es la pesadez y espesor del café. Los cafés mexicanos se consideran suaves.

Sabor aunque no es posible definir con exactitud el sabor, se puede considerar que es la sensación combinada de acidez, aroma y cuerpo.

de café exprés la taza fue de 56.7 mililitros (2 onzas).

Desempeño en la preparación de café por goteo y percolación para evaluar la calidad del desempeño de las cafeteras en la preparación del café se realizaron cuatro pruebas.

- Consumo de energía por taza. Se midió la cantidad de energía eléctrica que consume la cafetera para elaborar una taza de café.
- Velocidad de preparación por taza. Se midió el tiempo que tarda cada cafetera en elaborar una taza de café.
- Temperatura de elaboración del café. Esta prueba es crucial. Determina la temperatura a la que el agua se filtra entre el grano de café molido, que no debe ser menor a 85° C o el resultado será defectuoso. Otros elementos, algunos de carácter subjetivo, para preparar un buen café se incluyen en las recomendaciones de uso "para obtener un mejor café" de este reporte.
- Variación de la temperatura de mantenimiento del café. Se midió la temperatura del café durante los primeros 20 minutos después de haber preparado una jarra de café. Lo deseable es que la temperatura se conserve constante.

Desempeño en la preparación de café exprés esta prueba fue similar a

La cafeína

Es una sustancia orgánica presente de manera natural en muchas plantas como el café, el té y el cacao. Puede crear hábito y, como estimulante que es, puede contribuir a que la gente se mantenga alerta, o puede ser un causante de que no se concilie el sueño después de esa taza de café por la noche. Para las personas que no desean consumir cafeína, el mercado ofrece café descafeinado, soluble o en grano.

Fotografía Boris de Swan

las anteriores. No se aplicó la prueba de "temperatura de mantenimiento del café" dado que estas cafeteras no cuentan con esta función.

Seguridad del usuario con la finalidad de analizar el grado de seguridad que brinda cada cafetera se realizaron cinco pruebas que podemos resumir de la siguiente manera: a) dos pruebas para determinar el **incremento de temperatura**

Cafeteras automáticas para elaborar café por goteo con capacidad de hasta 5 tazas

Marca / Modelo / País de origen	Garantía (años)	Consumo de energía (W)	Información al consumidor	Facilidad de uso	Facilidad de limpieza de la cafetera	Acabados	Capacidad máxima de la cafetera (no. de tazas)	Desempeño en la preparación de café				Seguridad del usuario	Atributos y longitud del cable de alimentación (cm)	Evaluación global de calidad
								Consumo de energía por taza	Velocidad de preparación por taza	Temperatura de elaboración del café	Variación de la temperatura de mantenimiento del café			
Braun / KF12 Aromaster 12 / México	1	850	Incompleta	B	E	B	4.3	R	B	E	E	E	c, e, f, i, j 75.6	90
Moulinex / BW9 / México	1	910	Completa	B	E	E	5.3	B	B	B	E	E	c, e, f, i, j 90	89

Cafeteras percoladoras con capacidad de más de 30 tazas

West Bend / 58046M / E. U. A.	1	1090	Completa	E	E	E	40.9	B	E	E	E	E	c, g, h, p, q 65.1	98
West Bend / 58030M / E. U. A.	1	1090	Completa	E	E	E	34.2	B	E	E	E	E	c, g, h, p, q 64.8	98
Ekco / 12502 Industrial / México	1	1350	Completa	E	E	B	61.4	B	B	E	E	E	c, e, g, h, i, p, q 100.2	94
West Bend / 58002 / E. U. A.	1	1090	Completa	E	E	E	47.6	B	E	B	E	E	c, g, h, p, q 65.2	93
Ekco / 12311 Ejecutiva / México	1	1000	Completa	E	E	R	48.7	E	B	B	E	E	c, g, h, i, p, q 100.2	89
Ekco / 12304 Fiesta / México	1	1000	Completa	E	E	B	36.6	E	E	B	E	B	c, g, h, i, p, q 99.4	88

Cafeteras percoladoras con capacidad de hasta 10 tazas

West Bend / 54129M / E. U. A.	1	650	Completa	B	E	E	10.7	E	B	E	E	E	c, h, q 64.8	95
West Bend / 54129 / E. U. A.	1	650	Completa	B	E	E	10.9	E	B	E	E	E	c, h, q 68	95

Cafeteras para elaborar café exprés y café capuchino

Marca / Modelo / País de origen	Garantía (años)	Consumo de energía (W)	Información al consumidor	Facilidad de uso	Facilidad de limpieza de la cafetera	Acabados	Capacidad máxima de la cafetera (no. de tazas)	Desempeño en la preparación de café			Seguridad del usuario	Atributos y longitud del cable de alimentación (cm)	Evaluación global de calidad
								Consumo de energía por taza	Velocidad de preparación por taza	Temperatura de elaboración del café			
Krups / 968 Novo / Suiza	1	1000	Completa	E	E	E	20.3	E	E	E	E	f, h, i, j, n, o, r 102.5	100
De' Longhi / Bar 4U Caffé Sorrento / Italia	1	800	Completa	E	E	E	7.2	E	B	E	E	f, h, i, n 121.1	98
Krups / 889 Orchestro / Suiza	1	1250	Completa	B	E	E	34.9	E	E	E	E	a, b, e, f, h, i, j, n, r, s, incluye molino para moler grano de café 79	98
Krups / 872 Espresso Bravo Plus / Suiza	1	800	Completa*	E	E	E	6.6	E	B	E	E	f, h, i, j, n 93.5	98
Magic L'Espresso / Senator / España	1	1250	Incompleta	E	E	E	34.2	E	B	B	E	e, f, h, i, j, n, r 182.3	91
Krups / 880 Gusto / Suiza	1	1050	Completa	E	E	E	18.6	B	E	B	E	e, f, h, i, j, n, r 84.5	91

Listado de atributos:
a Selector de café (ligero/cargado), b Autoapagado, c Sistema antigoteo, d Programador digital de encendido/apagado, e Indicador exterior del nivel de agua en el depósito o tanque, f Indicador luminoso de encendido, g Indicador luminoso de café listo, h Filtro permanente, i Patas de succión o antiderrapantes, j Guardacable, k Instalación interior en un gabinete (incluye el *kit* para hacerlo), l Filtro desechable para eliminar malos sabores del agua, m Puede elaborar café por goteo, exprés y capuchino, n Puede elaborar café exprés y capuchino, o Incluye 27 pastillas de café tostado molido para elaborar café exprés, p Llave dispensadora para servir el café, q Cable de alimentación removible, r Depósito para el agua removible, s Molino para moler grano de café con diferentes tipos de molido

Significado de las calificaciones

E = Excelente
B = Bueno
R = Regular
D = Deficiente

máximo que sufren las piezas cuando opera el aparato y si dicho calentamiento **no sobrepasa los límites marcados en la normatividad** nacional aplicable; y b) tres pruebas para determinar si la muestra presenta **riesgo de una descarga eléctrica** en alguna de sus partes accesibles cuando es operada **bajo condiciones normales de uso**. Las cinco pruebas fueron evaluadas en conjunto.

Si desea conocer más detalles acerca de la presente investigación lo invitamos a comunicarse a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos 5549-0495 5544-2122 si vive usted en el área metropolitana de la Ciudad de México, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro punto de la república.

Ilustración Roberto Paz Amaya

Cafeteras eléctricas

Si usted y los suyos son de esas personas que tienen en alta estima un buen café por la mañana, para hacer la sobremesa después de la comida o para charlar por la noche, tal vez les convenga una buena cafetera eléctrica. Aquí le decimos cuánto cuestan y dónde encontrar las mejores.

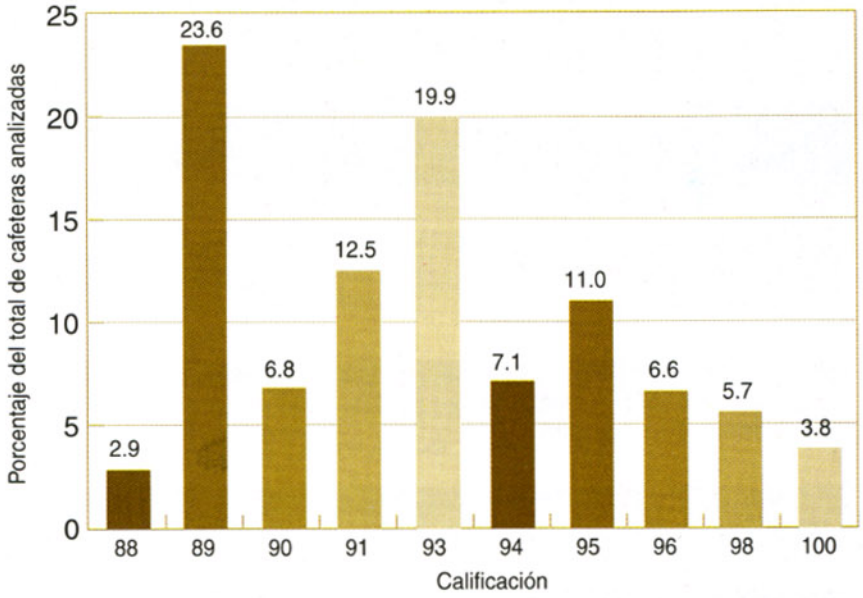
México es uno de los principales países productores de café en el mundo (ocupamos el quinto lugar a nivel mundial) y el consumo de este grano en el país se ha incrementado en los últimos años. En consecuencia, las cafeteras eléctricas cada vez tienen mayor presencia en los hogares mexicanos.

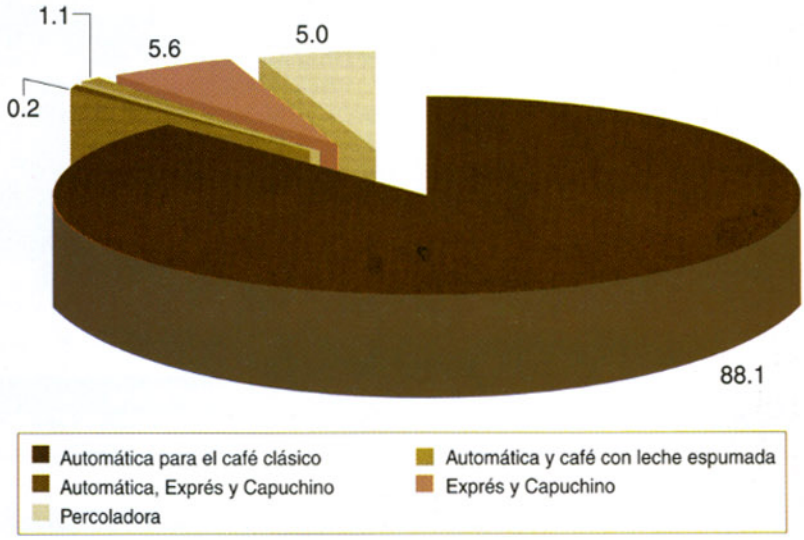
Con el objetivo de proporcionar información al público sobre estos aparatos, durante la semana del 8 al 11 de abril el programa "Quién es quién en los precios" realizó una encuesta en 22 ciudades del país para identificar el mejor precio y la disponibilidad de los 41 modelos de cafeteras analizados por el Laboratorio de Pruebas **Profeco**, y así contribuir a que el consumidor realice una mejor elección.

En estas páginas sólo se presentan los precios de las cafeteras con las calificaciones de 95 a 100 puntos para la ciudades de México, Guadalajara y Monterrey. Los datos completos de la presente investigación se encuentran disponibles en la página de Internet de **Profeco**, en la dirección electrónica www.profeco.gob.mx, o en el Teléfono del Consumidor: 5568-8722 para el Distrito Federal y área metropolitana, o el 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República Mexicana.

Disponibilidad por calificación

De acuerdo con el estudio de calidad realizado por nuestro Laboratorio, la menor calificación se ubicó en 88 puntos, mientras que la máxima fue de 100. De acuerdo con lo anterior, el 65.8 por ciento de las cafeteras analizadas registraron una calificación inferior a 94 puntos, lo que es indicativo de la enorme importancia de estar bien informados al momento de comprar.





Disponibilidad por tipo

Por lo que se refiere a los cinco tipos de cafeteras eléctricas considerados por el Laboratorio, el que se encontró con mayor frecuencia, así como el más común para uso doméstico, correspondió a la cafetera "automática para café clásico" (conocido como americano), con el 88 por ciento de las observaciones totales.

Disponibilidad por país de origen

El mercado de las cafeteras está integrado por productos provenientes de nueve países, donde la mayor participación (68%) corresponde a las cafeteras nacionales. Por lo que se refiere a los productos de importación, los provenientes de Alemania, Francia, Suiza y Estados Unidos representaron el 29.7 por ciento del total.

Las cafeteras con la mejor calidad (100 puntos) provinieron de tres países: México, Holanda y Suiza, aunque éstas sólo representaron 3.8 por ciento del total y correspondieron a las marcas Phillips, Braun y Krups.

Precios

El precio es otro atributo a considerar en la elección de una cafetera. A continuación, de cada una de las ciudades elegidas le presentamos por marca, modelo y tipo, las cadenas y tiendas comerciales que ofrecen el precio mínimo y máximo para los modelos de mejor calidad de acuerdo con los resultados del análisis llevado a cabo por nuestro Laboratorio.

Ciudad de México

Los resultados de la encuesta mostraron que en la zona metropolitana de la Ciudad de México se encontró el 54 por ciento del total de cafeteras analizadas. En algunos modelos se observó una diferencia de precios de hasta 55 por ciento.

Marca	Modelo	Tipo	Precio mínimo		Precio máximo	
			$	Establecimiento	$	Establecimiento
Calidad 100						
Braun	KF 157 Flavor Select	Automática para café clásico	489	Carrefour	705	Sanborns
Krups	968 Novo	Exprés y Capuchino	3,246	Hermanos Vázquez	3,955	Palacio de Hierro
Philips	HD 7606 Essence	Automática para café clásico	439	Carrefour	525	Palacio de Hierro
Calidad 98						
De' Longhi	BAR 4U Caffé Sorrento	Exprés y Capuchino	449	Superama	510	Super G
Krups	872 Espresso Bravo Plus	Exprés y Capuchino	495	Bodega Aurrera	547	La Proveedora del Hogar
West Bend	58030 M	Percoladora	390	Piquio	605	Palacio de Hierro
Calidad 96						
Braun	KF 400 Aromaster	Automática para café clásico	295	Mercantil Abil	446	Palacio de Hierro
Proctor Silex	41461-MX Easy Morning	Automática para café clásico	219	Chedraui	219	Chedraui
Calidad 95						
Hamilton Beach	42301-MX	Automática para café clásico	181	El Rey	229	Muebles Alvite y Superama
Krups	176 Aroma Control	Automática para café clásico	681	Hermanos Vázquez	830	Palacio de Hierro
Moulinex	CW6 Crystal Arome Plus	Automática para café clásico	479	Wal Mart	730	Sanborns
West Bend	54129	Percoladora	320	Mueblería Rada	389	Liverpool
	54129 M	Percoladora	294	Proveedora del Hogar	415	Palacio de Hierro

Monterrey, N. L.

Esta ciudad es uno de los centros industriales más importantes del país, sin embargo, no se encontró una gran variedad de cafeteras en el comercio. La diferencia de precios entre cadenas para un mismo modelo tuvo un máximo de 24 por ciento.

Marca	Modelo	Tipo	Precio mínimo		Precio máximo	
			$	Establecimiento	$	Establecimiento
Calidad 100						
Philips	HD 7606 Essence	Automática para café clásico	469	Fábricas de Francia y Sears	528	Mueblería Elizondo
Calidad 98						
Krups	872 Espresso Bravo Plus	Exprés y Capuchino	399	H.E.B.	495	Bodega Aurrera
Calidad 96						
Braun	KF 400 Aromaster	Automática para café clásico	399	Fábricas de Francia	429	Sears
Calidad 95						
Hamilton Beach	42301-MX	Automática para café clásico	179	H.E.B.	217	Wal Mart

Guadalajara, Jalisco

Como en el caso de Monterrey, en esta ciudad sólo se encontró el 3 por ciento del total de las cafeteras analizadas en el estudio de calidad y éstas se venden en pocos establecimientos comerciales, por lo que las diferencias de precios no fueron significativas.

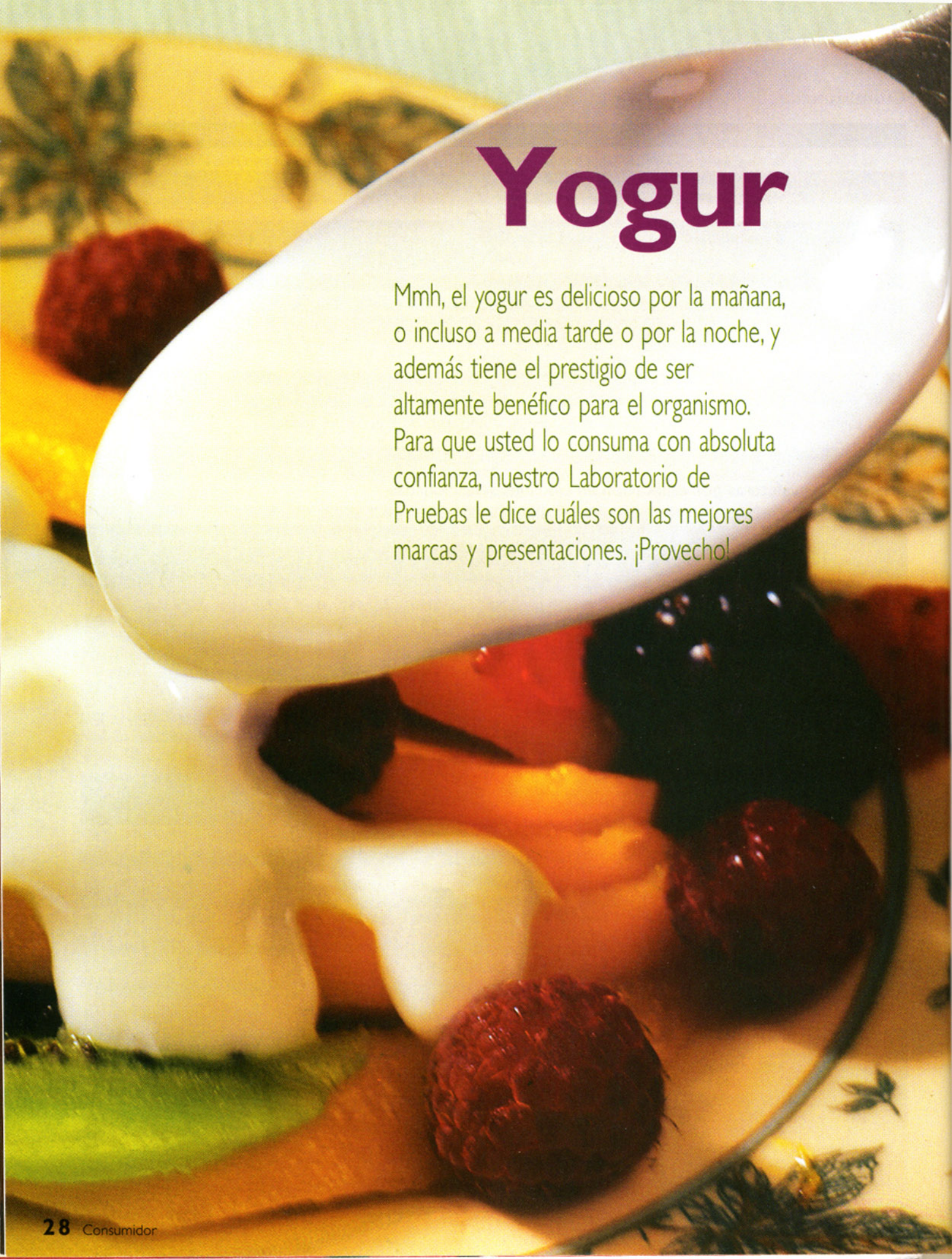
Guadalajara

Marca	Modelo	Tipo	Establecimiento	Precio mínimo	Establecimiento	Precio máximo
		Calidad 100				
Braun	KF 157 Flavor Select	Automática para café clásico	Carrefour		489	
Philips	HD 7606 Essence	Automática para café clásico	Carrefour		439	
		Calidad 98				
Krups	872 Espresso Bravo Plus	Exprés y Capuchino	Bodega Aurrera	495	Wal Mart	499
		Calidad 96				
Braun	KF 400 Aromaster	Automática para café clásico	Gigante		410	
		Calidad 95				
Hamilton Beach	42301-MX	Automática para café clásico	Bodega Aurrera	215	Gigante	229

En el siguiente cuadro presentamos los precios mínimos y máximos encontrados de todos los modelos de las cafeteras analizadas, con lo cual puede usted identificar un rango de precios por modelo para incorporarlo en su toma de decisiones.

Precio de las cafeteras por calificación en ciudades seleccionadas

Marca	Modelo	Calificación	Cd. de México		Guadalajara		Monterrey	
			Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo
Black & Decker	ODC325 Spacemaker	94	996	1077				
Bluesky	CMB 88W	89	279	279	279	279		
Braun	KF 157 Flavor Select	100	483	705	489	489		
	KF 400 Aromaster	96	295	455	410	410	399	429
	KF 400 B Aromaster	91	344	455	389	399		
	12 Aromaster 12	90	277	425	277	360	227	360
De' Longhi	BAR 4U Caffé Sorrento	98	449	510				
	CC801U Coffee Cappuccino	90	1299	1299				
Ecko	12502 Industrial	94	1355	2109				
	12311 Ejecutiva	89	845	1259				
	12304 Fiesta	88	780	1185				
Hamilton Beach	42301-MX	95	181	229	215	229	179	217
Krups	968 Novo	100	3246	3955				
	872 Espresso Bravo Plus	98	495	547	495	499	399	495
	889 Orchestro	98	10999	10999				
	176 Aroma Control	95	680	830				
	888 Caffé Centro Time	94	3560	5119	4099	4099		
	206 Compac Therm	91	999	999				
	880 Gusto	91	999	1220	1079	1079		
Moulinex	CW6 Crystal Arome Plus	95	479	730				
	CW4 Crystal Arome Plus	94	337	594	338	499	576	576
	CG3 Solea	93	312	459				
	CG2 Solea	91	269	459	307	307	453	453
	BW9	89	210	400	235	335	335	366
	W70 Heliora	89	230	360	239	377	170	377
Mr. Coffee	BL 110	93	209	480				
	BLX 210	91	479	619				
Philips	HD 7606 Essence	100	439	525	439	439	469	
	HD7460	93	237	279	239	269	225	279
Proctor Silex	41461-MX Easy Morning	96	219	219				
	4681-MX	93	179	179	179	179	179	179
	A607A-MX	88	179	199				
Tefal	8967.38 Cafe City	93	280	280				
	8826.39 Primavera	91	290	779	284	479	353	549
West Bend	58030 M	98	390	605				
	54129	95	320	389				
	54129 M	95	294	415				



Yogur

Mmh, el yogur es delicioso por la mañana, o incluso a media tarde o por la noche, y además tiene el prestigio de ser altamente benéfico para el organismo. Para que usted lo consuma con absoluta confianza, nuestro Laboratorio de Pruebas le dice cuáles son las mejores marcas y presentaciones. ¡Provecho!

El yogur tiene presencia mundial desde hace muchos años. Al parecer se originó en Asia y se introdujo a Europa a través de Turquía y Bulgaria. Quien más contribuyó a dar a conocer este producto al mundo occidental fue Ilya Metschnikoff, premio Nobel de medicina en 1908. Metschnikoff estaba convencido de que el consumo de grandes cantidades de este tipo de leche fermentada era responsable de la longevidad de los búlgaros.

En la actualidad, el yogur puede adquirirse en numerosas tiendas y supermercados, en diversas marcas, presentaciones y consistencias; los hay naturales o con fruta, para beber o batidos, y algunos en presentaciones de distintos tamaños.

Para el presente estudio se consideró que yogur es el producto de la fermentación de la leche pasteurizada entera, parcialmente descremada o descremada, originada por cultivos de las bacterias lácticas (*Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus termophyllus*). Dependiendo del tipo de yogur, se acepta la presencia de agregados como frutas, azúcar y miel, así como saborizantes, colorantes y estabilizadores permitidos por la Secretaría de Salud. Los productos con fruta agregada deben contener al menos 75 por ciento de yogur.

Tipos y presentaciones

El yogur contiene proteínas, grasas y carbohidratos que son propios de la leche, y debe contenerlos en las cantidades correspondientes al tipo de leche con que se elabora. Por ejemplo, el yogur elaborado con leche entera debe contener un mínimo de 2.5 por ciento de grasa láctea si es natural, y un mínimo del 2 por ciento si es con fruta. Para el caso de productos elaborados con leche parcialmente descremada, los porcentajes mínimos son de 1 por ciento para el natural y 0.8 por ciento con fruta. Si se elabora a partir de leche descremada, debe contener un máximo de 0.5 por ciento de grasa láctea el yogur natural y 0.4 por ciento si tiene fruta.

Sin embargo, muchos yogures se elaboran con leche descremada a la que se agregan crema o concentrados de leche, ocasionando que los contenidos grasos sean distintos a los de su leche de origen.

Por la razón anterior, para la evaluación de estos productos se tomó en cuenta el tipo de leche con el que se elaboran los yogures o su contenido final de grasa.

A partir de esta clasificación también se juzgaron los contenidos de proteínas. El yogur también tiene el calcio proveniente de la leche y puede ser mayor el contenido si el producto es enriquecido. Algunos productos autodenominados *light* adicionan edulcorantes sintéticos como aspartame y/o acelsulfame k.

Por otra parte, dadas las diferencias en sus formulaciones, las presentaciones para beber y batidos (o firmes) se evaluaron por separado.

Cualidades del yogur

Diversos estudios reportan que el yogur tiene la propiedad de auxiliar en la digestión porque durante la fermentación de la leche se originan compuestos que son absorbidos por el intestino. También se considera que por las bacterias lácticas que contiene el yogur éste se digiere más rápidamente que otros productos lácteos. También se le atribuye la propiedad de mejorar la flora intestinal.

Normatividad

Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.
NMX-F-444-1983. Alimentos-Yogur o Leche Búlgara.
NOM-002-SCFI-1993. Contenido neto, Tolerancias y Métodos de prueba.

Evaluación de la calidad

Nuestro estudio comprendió el análisis de 59 yogures que incluyen los tipos batido y para beber, naturales o con fruta. De estos últimos se seleccionaron los de sabor fresa por ser los más comunes. Todos se comercializan en el Distrito Federal y muchos de ellos se distribuyen en todo el país. Los productos corresponden a muestras adquiridas en tiendas; se verificó que los yogures estuvieran dentro de la fecha de caducidad, en refrigeración y que el empaque no presentara deterioro.

Para la evaluación de la calidad se valoraron los siguientes parámetros:

Información al consumidor se revisó que la denominación de yogur usada en la etiqueta cumpliera con lo exigido por el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de Productos, así como con la norma NMX-F-444-1983. Alimentos-

Yogur batido elaborado con leche entera o con 2% de grasa mínimo

Marca (presentación)	Tipo	Información al consumidor	Aporte nutrimental requerido por la norma	Características para ser yogur			Calidad sanitaria	Evaluación global de calidad
				Composición	Bacterias lácticas			
					Fábrica	Punto de venta		
Alpura (170 g)	Natural o con fruta (fresa)	Completa	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	100
Nestlé Cremoso (150 g)	Natural	Completa	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	100
Dan Frut Danone (150 g)	Con fruta (fresa)	Informa contenido calórico sólo en Kcal	Cumple	Cumple	No disponible	Cumple	Cumple	98
Danone (150 g)	Natural	Informa contenido calórico sólo en Kcal	Cumple	Cumple	No disponible	Cumple	Cumple	98
Danone La Selección (150 g)	Con fruta (fresa)	Informa contenido calórico sólo en Kcal	Cumple	Cumple	No disponible	Cumple	Cumple	98
Dan' Vive Danone (125 g)	Natural o con fruta (fresa)	Informa contenido calórico sólo en Kcal	Cumple	Cumple	No disponible	Cumple	Cumple	98
Palmalac (1 kg)	Con fruta (fresa)	No cumple con el contenido de grasa que declara y su información sobre contenido calórico es incompleta	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	93
Aurrera (150 g)	Con fruta (fresa)	Completa	Cumple	Cumple	Cumple	Menor a lo permitido	Cumple	90
Nestlé Omega Plus (150 g)	Natural o con fruta (fresa)	Completa	Cumple	Contiene aceites vegetales*	Cumple	Cumple	Cumple	90
Tubazo (360 g)	Con fruta (fresa)	Completa	Cumple	Cumple	No disponible	Menor a lo permitido	Cumple	90
Chipilo (150 g)	Con fruta (fresa)	Informa contenido calórico sólo en Kcal	Cumple	Cumple	Cumple	Menor a lo permitido	Cumple	88
Nor Mex (1 litro)	Con fruta (fresa)	No cumple con el contenido de proteína que declara e informa contenido calórico sólo en Kcal	Cumple	Cumple	Cumple	Menor a lo permitido	Cumple	83
Nor Mex (1 litro)	Natural	No cumple con el contenido neto que declara e informa contenido calórico sólo en Kcal	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	83
Diane (4 kg)	Natural	No cumple con el contenido de proteína que declara, informa contenido calórico sólo en Kcal, además no incluye nombre del fabricante	No cumple con el contenido de grasa y de proteína	Acidez excesiva	No disponible	Cumple	Cumple	80
Lala (150 g)	Con fruta (fresa)	No cumple con el contenido de proteína y calcio que declara e informa contenido calórico sólo en Kcal	Cumple	Cumple	Cumple	Menor a lo permitido	Cumple	78
Chiluca (4 kg)	Con fruta (fresa)	No cumple con el contenido de proteína y grasa que declara e informa contenido calórico sólo en Kcal	No cumple con el contenido de grasa y de proteína	Acidez y contenido de agua excesivos	Cumple	Cumple	Cumple	70
Chilchota (1 kg)	Con fruta (fresa)	No cumple con el contenido de proteína y calcio declarado, se detecta grasa vegetal que no declara y no informa contenido calórico	Cumple	Contiene grasa vegetal * y acidez excesiva	Cumple	Cumple	Cumple	60
La Fortuna (1 litro)	Con fruta (fresa)	No cumple con el contenido neto ni con el de proteína que declara y su información sobre contenido calórico es incompleta	No cumple con el contenido de grasa y proteína	Acidez y contenido de agua excesivos	No disponible	Cumple	Cumple	60
Chilchota (1 kg)	Natural	No cumple con el contenido de proteína y grasa declarado, se detecta grasa vegetal que no declara y no informa contenido calórico	No cumple con el contenido de proteína	Contiene grasa vegetal *	Cumple	Cumple	Cumple	58

* El aceite o grasa vegetal no se encuentra entre los ingredientes que, de acuerdo con la norma, conforman al yogur.

Yogur batido elaborado con leche parcialmente descremada o con un contenido de grasa de 0.8 a 1.9%

Marca (presentación)	Tipo	Información al consumidor	Aporte nutrimental requerido por la norma	Características para ser yogur			Calidad sanitaria	Evaluación global de calidad
				Composición	Bacterias lácticas			
					Fábrica	Punto de venta		
Nestlé (150 g)	Natural o con fruta (fresa)	Completa	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	100
Yoplait (150 g)	Natural o con fruta (fresa)	Informa contenido calórico sólo en Kcal	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	98
Danonino Danone (65 g)	Con fruta (fresa)	Completa	No cumple con el contenido de proteína	Cumple	No disponible	Cumple	Cumple	95
Tarasco (4 kg)	Con fruta (fresa)	No declara cantidad de grasa ni tipo de leche con que se elabora	No cumple con el contenido de proteína y presenta acidez excesiva	Contiene grasa vegetal *	Cumple	Menor a lo permitido	Cumple	67
Lactigur (150 g)	Con fruta (fresa)	No cumple con el contenido de proteína declarado, se detecta grasa vegetal que no declara y no informa contenido calórico	No cumple con el contenido de proteína	Contiene grasa vegetal *	No disponible	Cumple	Cumple	63
Las Monjas (4 kg)	Con fruta (fresa)	No cumple con el contenido de proteína, calcio y grasa que declara	No cumple con el contenido de proteína y presenta acidez excesiva	Contiene grasa vegetal *	No disponible	Menor a lo permitido	Cumple	57

Recomendaciones de compra y consumo

• Tenga en cuenta que el yogur debe ser de color uniforme y olor agradable, de sabor ácido y con la consistencia característica del producto.

• Antes de adquirir un yogur verifique que el empaque esté bien cerrado y que se encuentre dentro de la fecha de caducidad.

• Lea la etiqueta e identifique el producto que prefiere; recuerde que el yogur se comercializa con diversos contenidos de grasa y que algunos contienen edulcorantes sintéticos como el aspartame y el acelsulfame k.

• No olvide que algunos de los beneficios que ofrece el yogur se deben a la presencia de bacterias lácticas vivas. Cuando el producto no se refrigera adecuadamente estas bacterias mueren. Por ello, al adquirir este producto observe que esté refrigerado y consérvelo así hasta consumirlo.

• La acidez es una característica propia del yogur, pero ésta y otras propiedades pueden deteriorarse por las malas condiciones de manejo del producto. Observe que el yogur tenga su consistencia característica y que no haya separación del suero de la leche.

Yogur o Leche Búlgara. De igual forma se corroboró que la información contenida en la etiqueta incluyera denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante, lista de ingredientes, fecha de caducidad y contenido neto, así como que fuera veraz y no provocara confusión en el consumidor.

Las fallas en el cumplimiento de lo anterior detectadas en las muestras analizadas afectaron la evaluación.

Es importante señalar que se encontraron productos que se ostentan como yogur sin cumplir con las características mínimas para ello. Más adelante se incluye la lista de estos productos.

Yogur batido elaborado con leche descremada o con 0.5% de grasa máximo

Marca (presentación)	Tipo	Información al consumidor	Aporte nutrimental requerido por la norma	Características para ser yogur			Calidad sanitaria	Evaluación global de calidad
				Composición	Bacterias lácticas			
					Fábrica	Punto de venta		
Alpura Light (150 g)	Con fruta (fresa)	Completa	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	100
Lis (1 kg)	Con fruta (fresa)	Completa	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	100
Nestlé Light (150 g)	Con fruta (fresa)	Completa	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	100
Svelty Nestlé (150 g)	Natural o con fruta (fresa)	Completa	Cumple	Cumple	No disponible	Cumple	Cumple	100
Vitalínea Danone (150 g)	Natural o con fruta (fresa)	Completa	Cumple	Cumple	No disponible	Cumple	Cumple	100
Yoplait Light (150 g)	Natural o con fruta (fresa)	Informa contenido calórico sólo en Kcal	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	98
Lala Light (150 g)	Con fruta (fresa)	No cumple con el contenido de proteína y calcio que declara e informa contenido calórico sólo en Kcal	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	88

Yogur para beber elaborado con leche parcialmente descremada o con un contenido de grasa de 0.8 a 1.9%

Marca (presentación)	Tipo	Información al consumidor	Aporte nutrimental declarado	Características para ser yogur			Calidad sanitaria	Evaluación global de calidad
				Composición	Bacterias lácticas			
					Fábrica	Punto de venta		
Chipilo (250 g)	Con fruta (fresa)	Completa	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	100
Chiquitín Nestlé (140 g)	Con fruta (fresa)	Completa	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	100
Nestlé Club (240 g)	Con fruta (fresa)	Completa	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	100
Lala (250 g)	Con fruta (fresa)	Informa contenido calórico sólo en Kcal	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	98
Yop Yoplait (250 g)	Con fruta (fresa)	Informa contenido calórico sólo en Kcal	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	98
Yopli Yoplait (150 g)	Con fruta (fresa)	Informa contenido calórico sólo en Kcal	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	98
Alpura (250 g)	Con fruta (fresa)	Se denomina extra calcio pero su contenido es similar al resto **	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	95
Dan Up Danone (250 g)	Con fruta (fresa)	Completa	Cumple	Cumple	No disponible	Menor a lo permitido	Cumple	90
Aurrera (250 g)	Con fruta (fresa)	Completa	Cumple	Cumple	Cumple	Menor a lo permitido	Cumple	90
Chilchota (236 g)	Con fruta (fresa)	No cumple con el contenido de calcio declarado, se detecta grasa vegetal que no declara e informa contenido calórico sólo en Kcal	No cumple con el contenido de proteína	Contiene grasa vegetal *	Cumple	Cumple	Cumple	63

* El aceite vegetal no se encuentra entre los ingredientes que, de acuerdo con la norma, conforman al yogur.
** El fabricante informa que la etiqueta fue modificada.

Yogur para beber elaborado con leche descremada o con 0.5% de grasa máximo

Marca (presentación)	Tipo	Información al consumidor	Aporte nutrimental declarado	Características para ser yogur			Calidad sanitaria	Evaluación global de calidad
				Composición	Bacterias lácticas			
					Fábrica	Punto de venta		
Vitalínea Danone (250 g)	Natural y con fruta (fresa)	Completa	Cumple	Cumple	No disponible	Cumple	Cumple	100
Yoplait (250 g)	Con fruta (fresa)	Informa contenido calórico sólo en Kcal	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	98
Lala (250 g)	Con fruta (fresa)	Informa contenido calórico sólo en Kcal	No cumple con el contenido de proteína	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	93

Productos que se ostentan como yogur sin cumplir con las características necesarias

Marca (presentación)	Tipo	Incumplimiento
Bati-Gurth (4 kg)	Batido con fruta (fresa)	No se detectaron bacterias lácticas
Cuadritos (1 kg)	Batido con fruta (fresa)	No se detectaron bacterias lácticas
Cuadritos (250 g)	Para beber con fruta (fresa)	No se detectaron bacterias lácticas
El Sabino (4 kg)	Batido con fruta (fresa)	No se elabora a partir de leche

Contenido neto se revisó que el contenido neto cumpliera con lo declarado en la etiqueta y en la normatividad.

Aporte nutrimental en este punto fueron considerados los contenidos de grasa y proteína que deben corresponder al tipo de leche con que se prepara el yogur.

Características para ser yogur dentro de este rubro se evaluaron los siguientes parámetros:

Contenido de agua. Se cotejó que la cantidad de agua en los productos no excediera de 87 por ciento para los productos naturales, y de 78 por ciento para los adicionados con fruta.

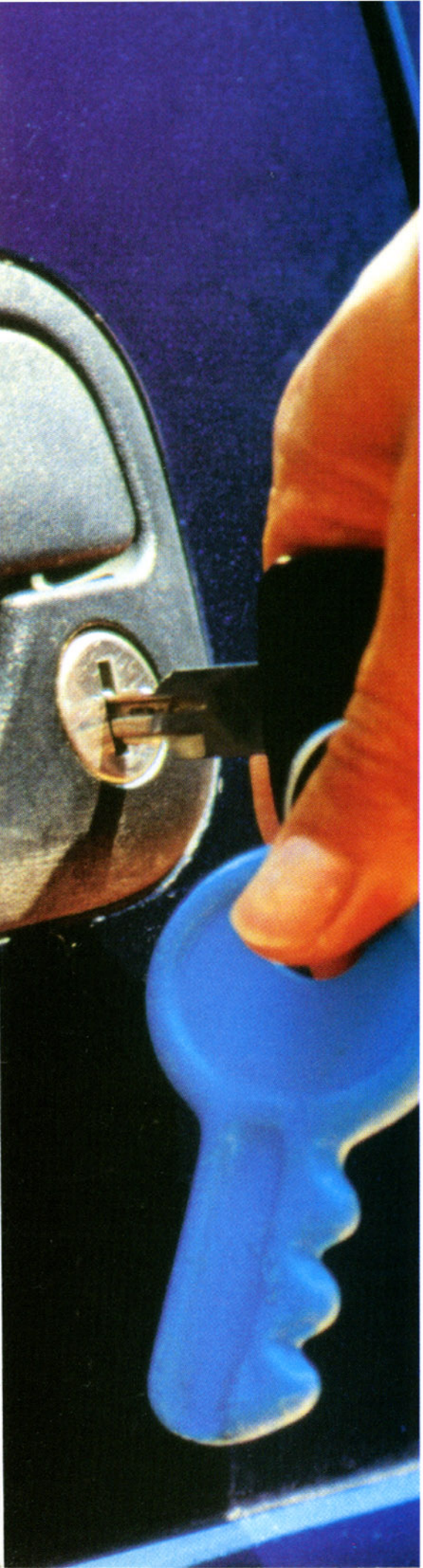
Ingredientes básicos. Se verificó que fueran los propios de la leche y los aditivos permitidos por la normatividad, como fruta, azúcar, miel, saborizantes, estabilizadores y colorantes.

Se midió la cantidad de bacterias lácticas vivas, que no debe ser menor a 2 millones. Es importante señalar que el contenido de bacterias lácticas y la acidez del producto pueden ser afectados por las condiciones de proceso y manejo del producto durante la distribución y comercialización. Por esta razón, cuando fue posible se evaluaron los productos tomados en el punto de venta y en la fábrica.

Calidad sanitaria se verificó que los productos no tuvieran microorganismos que representaran un riesgo a la salud o indicaran un mal manejo sanitario. No se detectaron problemas sanitarios.

Si desea conocer más detalles sobre la presente investigación, lo invitamos a comunicarse a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos 5549-0495 o 5544-2060 si vive usted en el área metropolitana de la Ciudad de México, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro punto de la república.

Fotografías Boris de Swan



Un contrato ambiguo: PubliXIII

Por Jacqueline Ruiz

Existen empresas que, a cambio de una "mínima" inversión, le ofrecen un auto sin que usted tenga que solicitar un crédito o gastar sus ahorros. ¿Son confiables estas promesas?

Si no ha llegado a sus manos un volante, o no ha visto los anuncios en el periódico o en la televisión invitándolo a adquirir un auto con tan sólo un pequeño enganche, seguramente sí ha visto que por las calles circulan vehículos nuevos con publicidad a todo lo largo de su carrocería. Esto es una práctica de la empresa denominada PubliXIII Moving Publicity, S. A. de C.V., que promueve un peculiar sistema de compra "condicionada" de automóviles. Con el pago de una cantidad, que puede ir desde $ 23,000.00 hasta $ 40,000.00, según el coche que se quiera adquirir (tomando en cuenta el modelo y el costo de éste en el mercado), la empresa se compromete a entregarle un vehículo nuevo en un plazo de entre 10 y 20 semanas. Supuestamente usted ya no tendrá que desembolsar un peso más, pues las mensualidades del auto "se pagarán solas" con la publicidad de diversas marcas que se colocarán en su exterior. Suena tentador, ¿no?

La verdad es que esta empresa no ofrece la compraventa de un vehículo, sino un contrato de prestación de servicios en el que usted se convierte en una especie de "empleado" de PubliXIII, además de tener que pagar por la "herramienta de trabajo", que en este caso es el automóvil.

Si no lo cree, juzgue usted mismo. En el contrato, el comprador del auto se compromete a recorrer 35 kilómetros diarios y a hacer acto de presencia una vez al mes en una caravana que se efectúa en sábado o domingo y con una duración en tiempo de recorrido en la vía que se le indique . Según datos proporcionados por Publi XIII, no cubrir la distancia requerida o no acudir a las caravanas se penaliza con el pago de una mensualidad estipulada por la misma empresa. Además, PubliXIII sólo cubre el costo del seguro de cobertura amplia del automóvil, mientras que el contratante debe pagar los gastos de tenencia, placas y gasolina.

Si el consumidor desea cancelar el contrato porque no está de acuerdo con la publicidad que ostentará o por cualquier otro motivo sin causas legales, el monto de la pena será del 30 por ciento del valor de lo que haya aportado como enganche. El contrato sólo especifica las causas por las que PubliXIII puede cancelar el mismo, con igual penalización que la antes señalada. Por si fuera poco, la factura del automóvil por el que el consumidor paga un engan-

nombre de PubliXIII, la cual se reserva el derecho de endosarla transcurrido el periodo estipulado (que es de 3 a 5 años aproximadamente), siempre y cuando el comprador cumpla con el contrato de despliegue publicitario que se menciona en una de las cláusulas del contrato de prestación de servicios, sin definir claramente en qué consiste dicho contrato publicitario.

Esto implica un riesgo para el consumidor, ya que el hecho de que la transmisión de la propiedad dependa del cumplimiento de un contrato desconocido puede dar pie a que cuando el de prestación de servicios haya finalizado, PubliXIII decida que el comprador no ha cumplido con lo estipulado en el contrato de despliegue publicitario y se reserve la propiedad del vehículo, ofreciéndole un "convenio" para cedérsela a cambio del cumplimiento de ciertas condiciones, por ejemplo, el pago de la diferencia del valor del auto.

Bajo la mirada de Profeco

Profeco ha recibido 2,605 solicitudes de consumidores que desean saber qué tan seria y confiable es esta empresa; por tal motivo, y a pesar de que sólo existen dos quejas en contra de PubliXIII porque ésta se negó a la rescisión del contrato (las cuales se resolvieron a favor de los consumidores con la devolución del enganche), nos dimos a la tarea de investigar su comportamiento comercial.

En principio, la publicidad de PubliXIII es inexacta y puede inducir a error, pues no señala las condiciones que debe cumplir el interesado para hacerse acreedor al auto, tal y como lo dispone la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) en su artículo 32. Asimismo, en los primeros meses que PubliXIII inició sus funciones, en las hojas de requisitos y publicidad se señalaba que el contrato estaba registrado ante Profeco, lo cual era falso; por tal motivo se le ordenó que dicha publicidad fuera modificada o suspendida y se le aplicó una medida precautoria que consistió en la colocación de sellos de advertencia a los consumidores en el domicilio de la empresa, sancionándola además con una multa por la cantidad de $ 20,175.00.

En la actualidad se sigue otro procedimiento más en contra de PubliXIII, ya que sin justificación alguna se negó a que Profeco verifique la forma en la que actúa, por lo que se le aplicó una multa de $ 8,430.00; en caso de que la empresa continúe con su negativa, se hará uso de la fuerza pública para proceder con la verificación.

A pesar de que PubliXIII es una sociedad mercantil válidamente constituida y legalmente existente según las leyes mexicanas, el contrato tipificado que ofrecen al consumidor carece de los elementos que, según la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), en su artículo 66, debe contener, como precio, tipo de bien o servicio que se contrata, plazos, intereses, modalidades, causas de rescisión, restricciones y demás circunstancias bajo las cuales se va a llevar a cabo la relación contractual; tampoco define claramente cuáles son las prestaciones a las que tiene derecho el consumidor, ni las obligaciones del proveedor, es más, ni siquiera indica el precio que se debe pagar por el servicio y para qué se destina o a qué concepto corresponde el dinero que se pide al firmar el contrato.

Profeco conoce el contenido del contrato que maneja PubliXIII, ya que en septiembre del año pasado el representante legal de esta empresa acudió voluntariamente a la delegación Profeco en Xochimilco para registrar su contrato de adhesión. Debido a que presentaba las irregularidades anteriormente mencionadas, el registro le fue negado a la compañía y se le exhortó a realizar las modificaciones correspondientes para poder validarlo. Hasta el pasado mes de abril, PubliXIII no había presentado las modificaciones solicitadas por Profeco.

Aun cuando el contrato que PubliXIII maneja es de registro voluntario, esta empresa tiene la obligación de cumplir con lo establecido en la LFPC, por lo que Profeco puede intervenir a favor del consumidor en caso de que no se haga entrega del automóvil en el plazo convenido o no se cumplan las condiciones sobre las cuales se contrata.

Por todo lo anterior, Profeco le recomienda que tenga mucho cuidado con las promesas de PubliXIII.

Ahora bien, si a pesar de las irregularidades y riesgos anteriormente mencionados usted desea contratar con esta empresa u otra similar, tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

- No entregue dinero sin que previamente se asienten con claridad todas y cada una de las condiciones que van a regir el contrato.
- No firme el contrato si no está plenamente seguro de lo que está contratando; pida una copia del documento y léala detenidamente.
- Cerciórese de que las promesas que le hagan verbalmente estén contenidas en el contrato respectivo.
- Verifique que la empresa esté legalmente establecida.

Para que sus intereses no salgan lesionados, infórmese antes de contratar cualquier tipo de crédito llamando al Teléfono del Consumidor: 5568-8722 en el Distrito Federal y área metropolitana, o el 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier estado de la República Mexicana.

Fotografía Boris de Swan

Fuentes Entrevista con Adriana Campos López, directora general de Quejas y Conciliación, Profeco; y con José Luis Flores Lepe, Director General Jurídico Consultivo, Profeco • Dirección General de Verificación y Vigilancia, Profeco

Precisiones sobre la lista negra

La Revista del Consumidor creó la sección Lista Negra con la intención de hacer transparente y accesible la información que poseemos, como institución pública, para alertar a los consumidores y así servirlos mejor. Sin embargo, dos hechos nos motivan a revisar su contenido. El primero deriva de las imprecisiones en las listas publicadas en los tres últimos números, y que más adelante detallamos.

El segundo se debe a que el material para la elaboración de la Revista se trabaja con tres meses de anticipación, lapso en que el comportamiento de las empresas puede modificarse, por lo que corremos el riesgo de dar información inexacta. De cualquier forma, seguiremos buscando la mejor manera de informar veraz, oportuna y confiablemente sobre las prácticas abusivas y el mal comportamiento de las empresas.

En relación con el artículo "¡Aguas con las gasolineras!", publicado en nuestro número de marzo pasado, reiteramos a nuestros lectores que las estaciones ubicadas en Petén 228, Narvarte, D.F.; 5 de Mayo 401,Calera, Zacatecas; y Blvd. Ojo de Agua, Manzana 76, lote 1, Fraccionamiento Hacienda Ojo de Agua, Tecamac, Estado de México (Servicio Ojo de Agua, S.A. de C.V.) tuvieron bombas inmovilizadas por no haber realizado su calibración anual obligatoria. En el mismo caso están Servicio Milenio (Carretera Ixmiquilpan-Cardenal 52, Hidalgo) y Servicio Las Américas (Km 4.8, Ruta de Quetzalcóatl, San Andrés Cholula, Puebla).

Por otra parte, en la edición de abril, dentro de la lista de "Productos milagrosos en TV" cuya comercialización fue prohibida por Profeco el año pasado, incluimos al producto Soya Casmar, que no se anuncia por televisión. En efecto, el 26 de marzo se prohibió la comercialización del producto a nivel nacional por problemas con su etiquetado, pero el 3 de abril se dejó sin efecto esta medida luego de que la empresa se comprometiera a regularizar sus etiquetas. En el caso del jabón y *shampoo* Verde Natural, el producto se inmovilizó por un problema de etiquetado que, al resolverse, dejó sin efecto la medida precautoria.

Los demás productos enlistados en ese número también tuvieron problemas de etiquetado.

En el número de mayo, dentro de la Lista Negra se incluyó por error al siguiente grupo de empresas: Eureka, S.A. de C.V.; Materiales El Triunfo de Tehuacán, S.A. de C. V.; Materiales Río Grande, S. A. de C.V.; Los Portales del Mercado, S.A. de C.V.; Ferretería Nueva de San Cristóbal, S.A. de C.V.; Alfredo Dagdug y Compañía, S.A. de C.V.; Grupo Dillar, S.A. de C.V.; Super Materiales del Centro, S.A. de C. V. y Ferretería y Maderería San Benito, S.A. de C.V.

Estos proveedores sí cuentan con su contrato inscrito en el Registro Público de Contratos de Adhesión, por lo que no debieron aparecer en la Lista Negra.

A todas las empresas mencionadas, así como al público en general, ofrecemos una disculpa sincera y el compromiso de Profeco de seguir esforzándose para hacer transparente su gestión y mantener la seriedad que nos ha caracterizado.

¿Qué encontrará en la página de Internet de **Profeco**?

- La Ley Federal de Protección al Consumidor.
- Un centenar de tecnologías domésticas.
- Información detallada acerca de sus servicios de orientación, asesoría y atención a quejas.
- Los resultados de los estudios de calidad publicados en la **Revista del Consumidor**.
- Captación de quejas en idiomas español, inglés y francés.
- Ubicación de sus oficinas en el país.
- Un buzón.
- Información sobre la mejor opción de compra de artículos de la canasta básica, medicamentos, electrodomésticos, materiales para la construcción y, en temporada, sobre pescados, útiles escolares y juguetes, entre otros.

Y mucho más

▶ http://www.profeco.gob.mx

http://www.profeco.gob.mx
http://www.profeco
http://www.profeco.
http://www.profeco.gob.mx

¿Es usted "consumidor oficial"? Mundial 2002

Por Francisco Brito

Llegó el Mundial de Futbol 2002, los astros del balompié están a punto de saltar a la cancha y la fiebre del torneo se apodera de todo el planeta... Es difícil no dejarse arrastrar por la pasión que despierta este deporte, detrás del cual existe una poderosa maquinaria publicitaria que, lo queramos o no, nos incita a consumir y consumir...

En el México antiguo, el llamado juego de pelota era una actividad sagrada que ponía a los participantes en contacto con la divinidad a través del sacrificio humano... No existe nada semejante en la actualidad, pero pasiones tal vez comparables se despiertan cada cuatro años cuando saltan a las canchas del mundo los astros del futbol para protagonizar una vez más eso que el célebre cronista deportivo Ángel Fernández bautizara como "el juego del hombre".

Curiosamente, durante el mes que dura el Mundial de Futbol, los mexicanos no diferimos mucho de nuestros antepasados con respecto al juego de pelota: no se realizan sacrificios humanos pero consideramos que el futbol es una práctica sagrada con repercusiones importantísimas para nuestra historia nacional, y cada triunfo de los seleccionados (llamémosles como queramos, o llamémosles simplemente "el Tri") nos hace instalarnos en la gloria y, de igual forma, cada derrota nos hunde en el infierno. Ni hablar, tales son los extremos de la pasión.

Empieza el negocio

En las últimas décadas, el futbol ha dejado de ser un simple deporte para convertirse en una práctica en la que se invierten millones de dólares en promoción con el fin de cautivar aficiones, dando origen a uno de los negocios más grandes y lucrativos que existen. Así, en todo el mundo, los dueños de clubes deportivos reciben regalías derivadas de aspectos relacionados con la transmisión de los partidos en que juegan las escuadras de su propiedad; todos los años las televisoras pagan sumas exorbitantes a estos equipos por cada temporada, pues la venta de espacios publicitarios dentro de los encuentros resulta mucho más lucrativa que la misma transmisión de los partidos.

En México, la mayoría de los propietarios de estos clubes resultan ser las empresas productoras de bienes y servicios que generalmente se publicitan en los juegos que emite cada televisora; tal es el caso del club deportivo Cruz Azul, que pertenece a la Cooperativa de Cementos Cruz Azul; los Toros Neza son propiedad de Grupo Autofin; y el Club Santos Laguna y el Deportivo Toluca pertenecen al Grupo Modelo. Pero también las televisoras son dueñas de equipos: Televisa es propietaria del América y del Necaxa, y Televisión Azteca lo es del Atlético Morelia.

Algunas otras empresas participan activamente en el patrocinio de los equipos o en sucesos futbolísticos como la Copa Mundial. Así, en todo el mundo existen patrocinadores "oficiales" a los que se les otorgan concesiones para el uso de logotipos, emblemas y colores del Mundial en todos sus productos y artículos promocionales; se les da pre-

sencia importante en las transmisiones de los encuentros y además se coloca publicidad de sus productos en estadios y calles de las ciudades sede.

Según la página oficial de la FIFA (Federación Internacional de Futbol, asociación encargada de difundir y de coordinar la organización de los encuentros del Mundial), Adidas, Budweiser, Fuji, Gillette, JVC, Mastercard, Phillips, Coca Cola, Toshiba y McDonald´s son algunos de los principales patrocinadores que ya dieron su aportación para el torneo que se juega durante este mes en Corea y Japón.

El reparto del pastel

Si se tiene en cuenta el número de empresas multinacionales que intervienen en el patrocinio del futbol, poco es el esfuerzo que se debe realizar para imaginar la inversión que un suceso como éste requiere. La pregunta obligada es: ¿cuál es la ganancia para cada uno de los inversionistas? La respuesta es sencilla: los dividendos rebasan por mucho la inversión inicial, y si no lo cree, tenga en cuenta las siguientes inversiones que para la transmisión del Mundial se preparan tan sólo en nuestro país:

- La empresa de televisión por cable DirecTV pagó 400 millones de dólares (mdd) al consorcio alemán Kirch, poseedor de los derechos de emisión a nivel mundial, por la explotación de las transmisiones de los encuentros en países como México, Argentina, Chile, Uruguay, Venezuela y Colombia.
- Las empresas Televisa y TV Azteca pagaron a DirecTV un total de 10 mdd cada una, por sólo 18 de los 64 partidos. En caso de que decidan producir desde la sede, cada una deberá desembolsar 8 mdd adicionales.
- CNI Canal 40 y Multimedios/Milenio adquirió los derechos de transmisión de un mínimo de 40 partidos por un monto no divulgado.
- Televisa y TV Azteca venderán cerca de 50 mdd en publicidad, a razón de 30 y 40 mil dólares por minuto, tiempo que se repartirá en tres bloques de 20 segundos antes, durante y después de cada partido.

Toda esta inversión tiene un solo y único fin: llegar al consumidor. El aparato mercadológico de las empresas comienza a funcionar varios meses antes del Mundial, pues lo importante es que el público empiece a "sentir" las próximas emociones y que de igual forma experimente la "necesidad" de vivir sin límite esta fiebre.

Por ejemplo, ya desde el mes de marzo las firmas Domino´s Pizza, Pepsi-Cola y Banamex utilizaron en sus campañas publicitarias elementos referentes al futbol o al Mundial. Banamex se valió de la imagen del Rey Pelé para anunciar que con el uso de sus tarjetas de crédito se ganan oportunidades para viajar a Corea y Japón; sin embargo, cuando se piensan las cosas fríamente, las posibilidades de ganar por este medio resultan ínfimas dado el número de tarjetahabientes que este banco maneja y el número de compras que cada uno realiza con su tarjeta.

De esta forma, la semilla de la euforia mundialista se planta con la suficiente anticipación y se le alimenta cuidadosamente con publicidad que promueve todos los productos oficiales: la bebida oficial, la botana oficial, el alimento oficial, el canal oficial, el banco oficial, el hotel oficial, la línea aérea oficial, la camiseta y los uniformes oficiales que, por supuesto, sólo pueden ser adquiridos en centros de canje o en los establecimientos que también son oficiales.

Todos estos objetos visten esa euforia mundialista de pasión y gusto deportivo, a pesar de que al término del Mundial o con la eliminación del equipo favorito (¿hará pronto las maletas el Tri ya que el Rey Pelé no los tiene entre sus favoritos?) sepamos que el sentimiento disminuirá notablemente; sin embargo, siempre quedará la "semilla" de la promoción y la presencia de los productos asociados al evento para recordarnos el consumo que, por razón de la temporada, hemos realizado.

Por todo lo anterior, **Profeco** le recomienda que toda esta publicidad no lo agarre fuera de lugar: antes de dejarse llevar por el aparato publicitario, piense muy bien cómo quiere vivir su afición, no sea que en este revuelo mundialista se vuelva usted "consumidor oficial".

Fuente Dirección de Mercadotecnia Social, Profeco
Fotografías Boris de Swan

La fiebre del Mundial

Por Lorena M. Romo

• Botella de tequila: $ 200.00

• Botella de ron: $ 90.00

• Teléfono celular con carátula alusiva a la Selección Nacional, con funciones que le permiten conocer las alineaciones y horarios de los juegos: $ 899.00

• Televisor conmemorativo en forma de balón modelo CM-2002 con pantalla de 20 pulgadas y videojuego integrado: $ 2,500.00

• Camiseta oficial de la Selección Mexicana: $ 500.00

• Chamarra rompevientos de la Selección Mexicana: $ 430.00

• Bolsa extragrande de frituras : $ 29.50

El Mundial en Japón

- Viaje de 15 días a Corea y Japón, incluye avión, hospedaje en hotel tres estrellas, desayunos tipo americano y pases de entrada a tres partidos de la Selección Mexicana: $ 91,751.00
- Costo promedio de una comida en un restaurante de Tokio: $ 800.00 (costo por 16 días: $ 12,800.00)
- Costo del boleto para los partidos de apertura y semifinal en clase preferente: $ 4,750.00
- Boleto de entrada en clase preferente para la final en el estadio Yokohama: $ 7,125.00
- Monedas conmemorativas de oro, plata y níquel: $ 2,838.00, $ 425.79 y $ 212.84, respectivamente.

Todo lo anterior suma $ 119,902.63, cantidad que puede incrementarse considerablemente por infinidad de gastos imprevistos.

• Kilo de barbacoa o carnitas: $ 120.00

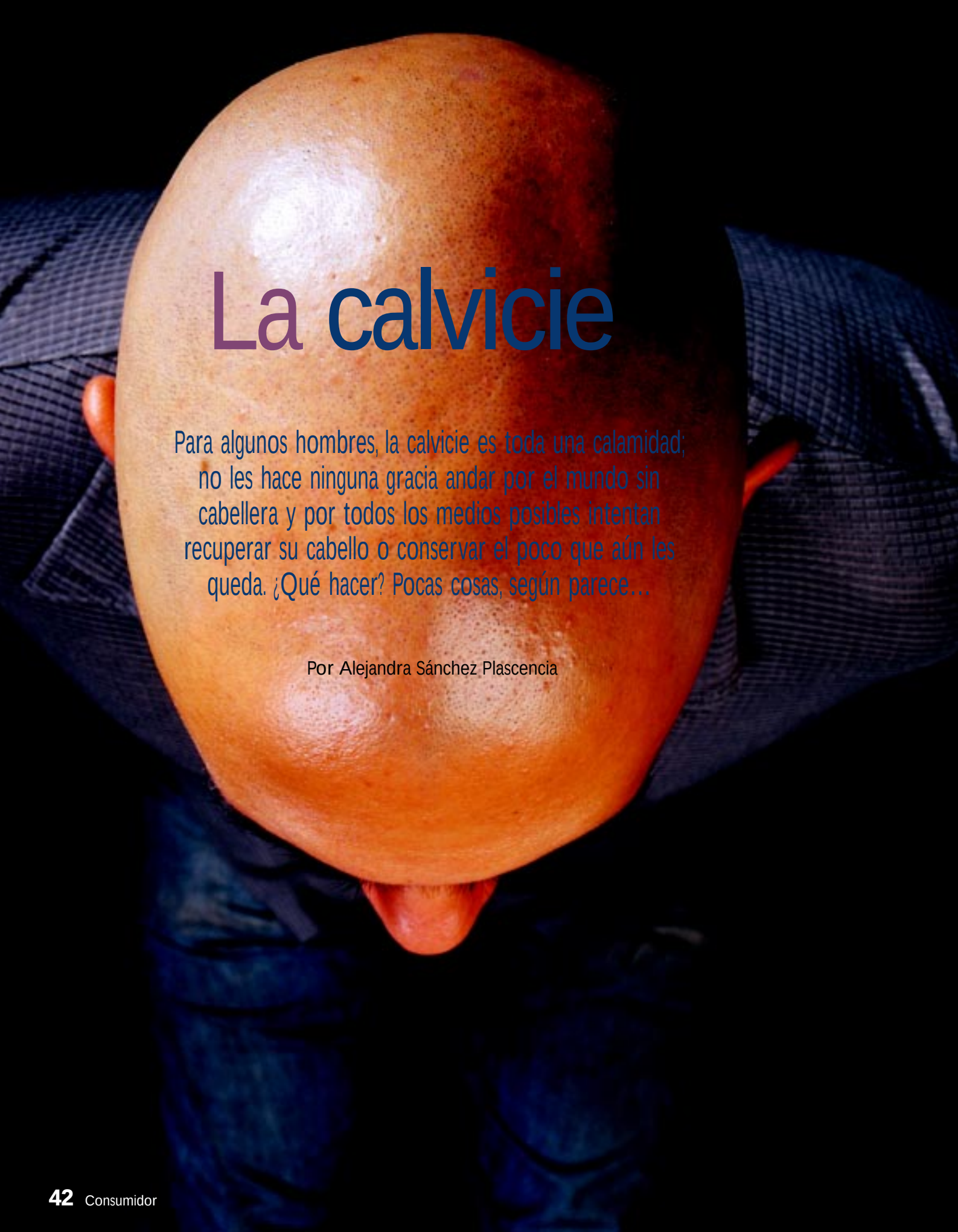
• Playera oficial infantil: $ 230.00

• Contratar DirecTV para no perderse ningún partido: $ 800.00

- Bandera: $ 500.00
- Gorra oficial: $ 160.00
- Maquillaje: $ 10.00
- Refresco de cola de dos litros: $ 13.00
- Corneta: $ 20.00
- Bolsita de cacahuates: $ 8.50
- Seis cervezas envase de vidrio: $ 32.00
- Banda de la selección: $ 100.00
- Cerveza tamaño caguama: $ 12.00
- Bolsa de palomitas: $ 5.50
- Caballito tequilero conmemorativo: $ 70.00
- Balón oficial de futbol: $ 200.00

- Todo lo anterior suma $ 6,929.50, cantidad que puede incrementarse todavía más dependiendo de las botanas, de los tragos y del número de partidos que se quiera disfrutar al máximo (siempre y cuando usted esté dispuesto a desvelarse o a levantarse de madrugada para ver en vivo la mayoría de los encuentros).

Fotografía Boris de Swan
Fuentes Sondeo en agencias de viajes, aerolíneas, tiendas de deportes y supermercados • Internet



La calvicie

Para algunos hombres, la calvicie es toda una calamidad; no les hace ninguna gracia andar por el mundo sin cabellera y por todos los medios posibles intentan recuperar su cabello o conservar el poco que aún les queda. ¿Qué hacer? Pocas cosas, según parece…

Por Alejandra Sánchez Plascencia

No es raro escuchar al gracioso que piensa que su amigo "cocoliso" se salvó por un pelo de rana calva, o que aquel otro pertenece a la banda de la gasolina porque cada vez es "más-cara", o que aquel señor ya mayor en su juventud de seguro jugaba a los arrancones, pero no de carros, sino de pelos… Más allá del sarcasmo popular, la calvicie es un problema serio para muchos hombres; si usted es uno de ellos aquí le decimos qué hay de cierto y de falso en torno a este problema.

"¿Por qué soy calvo?"

Para saber por qué ha perdido pelo, sólo tiene que voltear a ver a sus padres: el que alguno de ellos sea calvo aumenta enormemente la probabilidad de heredar esta característica, ya que la calvicie masculina (alopecia androgenética) obedece a dos factores bien determinados: el hereditario, de carácter autosómico dominante (es decir, que se manifiesta siempre), y la alta producción de testosterona (hormona sexual masculina). Esto significa que la acción conjunta entre la herencia y la testosterona provoca la calvicie masculina, por lo que en la mayoría de los casos, la pérdida del cabello no es una "enfermedad" sino una característica genética.

Desde luego, aunque en menor medida, también existen mujeres calvas, pero en la mayoría de los casos se debe más bien a problemas emotivos, metabólicos, infecciosos (por micosis o bacterias), traumatismos y tratamientos médicos como la quimioterapia.

De menjurjes, pelucas y más

Entre los intentos más vanos y recurrentes para evitar la caída de cabello se encuentran los champús. Si usted ha probado alguno, seguramente sabe que no dan resultados. De los menjurjes ca-

Cabezas brillantes

Hay hombres que saben que muchas mujeres prefieren a los calvos, porque les parecen más varoniles, sexys y atractivos. Aquí le presentamos a algunos calvos famosos:

Telly Savalas, mejor recordado por la exitosa serie de televisión *Kojak*, en la que protagonizaba a aquel detective neoyorkino calvo, de voz áspera, que en los setenta derretía a las mujeres con la dulce y seductora pregunta: *¿Quién te quiere, nena*?

Mahatma Gandhi fue un gran político y pensador que gracias a sus "descabelladas ideas" logró la independencia de la India y legó a la humanidad una gran lección: ¡combatir la violencia sin violencia!

Bruce Willis actuó hace ya varios mechones en la serie de televisión *Moonlighting*. Su inminente calvicie, una cínica sonrisa y más de tres décadas de aparecer en las pantallas, le otorgan un lugar privilegiado entre los calvos irresistibles.

Zinedine Zidane es considerado el mejor jugador de futbol en el mundo gracias a su fuerza, excelente calidad técnica y visión de juego. Dicen que su único defecto es la frialdad, aunque muchas mujeres opinan que su mayor cualidad es ser tan guapo a pesar de tener tan poco pelo.

André Agassi ha despeluzado a varias firmas comerciales. Su extravagante personalidad, su don para el espectáculo e inquietud en las canchas de tenis de pasto o de arcilla, lo han convertido en uno de los deportistas más solicitados para aparecer en anuncios publicitarios.

Vanidad masculina

La vanidad no es exclusiva de las mujeres, a lo largo de la historia los hombres también han recurrido de modo constante a extraños menjurjes y prácticas con tal de verse bien y estar a la moda:

• Para obtener un reflejo dorado, los griegos se lavaban el pelo con una inmensa variedad de jabones y lejías traídas de Fenicia, el centro jabonero y cosmético por excelencia del mundo antiguo.

• Cuando la moda del pelo dorado pasó, se impuso la moda latina. Cónsules y senadores de la vida social romana recurrían a todo tipo de tinturas para ennegrecer su cabellera, como cáscara de castaño hervida mezclada con puerros.

• Para ocultar las canas se recomendaba una pasta hecha de lombrices de tierra trituradas y cierta planta napolitana.

• Entre los griegos y los romanos, la calvicie era considerada una deformidad física y se le trataba con un ungüento de arándanos y grasa de oso.

• Los babilonios y los egipcios usaban lociones y tónicos capilares que dejaban calvo a más de uno, por lo que el único remedio era la peluca.

• Durante el Renacimiento, la usanza era el cabello largo, por lo que se abusó de las pelucas.

• La Revolución Francesa impuso la moda de Brutus, quien llevaba el pelo corto.

• A mediados del siglo XIX se impuso la moda espartana: pelo corto y barba rasurada con patillas a los lados.

• A principios del siglo pasado reapareció el pelo corto con ondas lisas y el corte tipo paje.

• Ahora, el pelo se lleva corto o muy largo, teñido de color negro azabache o decolorado; algunos hombres, pese a que poseen una frondosa melena, se la rasuran, mientras que los que no la tienen son capaces de pagar un costoso trasplante de cabello.

Fuente *Historia de las cosas,* Pancracio Celdrán (Ediciones del Prado, 1995)

seros ni hablar, si surtieran efecto, ¡no habría calvos! El jitomate asado, el agua de cocción de chiles verdes, la saliva de toro o las telarañas definitivamente no favorecen el crecimiento del cabello.

Sin embargo, existen dos medicamentos que pueden tener cierto efecto; uno de ellos es una loción capilar que contiene minoxidil, un fármaco vasodilatador que originalmente se utilizaba para tratar la hipertensión, cuyo uso mejora las características del cabello porque aumenta la oxigenación e irrigación sanguínea del área donde se aplica y, si ya no hay pelo, suele aparecer un cabello incipiente, pero es difícil que le funcione a alguien que es calvo desde hace más de diez años. Además, tiene el inconveniente de que cuando se suspende su uso, los efectos se revierten.

También existe una píldora para el tratamiento de la alopecia que ha entusiasmado a más de un inconforme, pero en torno a la cual se ha generado gran controversia, ya que contiene una sustancia llamada finasteride, que es un medicamento que puede provocar efectos colaterales serios, como trastornos de la eyaculación, hipersensibilidad, disminución de la libido y disfunción eréctil.

Algunos hombres prefieren disimular su calvicie usando pelucas o peluquines elaborados con pelo natural o con fibra sintética que se sujetan por medio de cintas adhesivas o pegamento; a quienes no soportan la idea de verse calvos les resuelven el problema, sin embargo, una peluca difícilmente pasa inadvertida y con el tiempo se suele deteriorar.

¿Una solución "de pelos"?

La única solución real al problema de la calvicie es el implante capilar, un proceso similar al injerto de piel, en el que se toman cabellos de una zona y se "siembran" en otra. Pero, ¿por qué no se caen? Los cabellos de la parte superior de la cabeza y de la coronilla son

bioquímica y genéticamente diferentes a los de la nuca y las partes laterales. Un calvo, por muy calvo que sea, nunca pierde el pelo de estas áreas, porque éste es resistente a los efectos de la testosterona y no se cae.

El trasplante de pelo consiste en anestesiar localmente el área donadora, que generalmente es la nuca, retirar los cabellos que serán injertados, prepararlos (tomando sólo las raíces), e insertarlos en pequeños microorificios en la zona receptora. Los folículos pilosos trasplantados a la coronilla o a la parte superior de la cabeza se comportan exactamente igual que el cabello de la nuca, es decir, no pierden sus características bioquímicas y genéticas.

El costo de un trasplante de cabello depende de varios factores, como el grado de calvicie, las características del cabello donador (color, textura, diámetro, densidad) y la elasticidad del área donadora; por ejemplo, el trasplante de cabello rizado o muy entrecano no oculta tan fácilmente la calvicie, por lo que el injerto es más caro.

La técnica empleada también tiene que ver con en el costo; actualmente existe un sistema que ha permitido reducir el precio global, ya que en una sesión se obtiene una mayor densidad (abundancia) que la que proporcionaban las técnicas convencionales que requerían varias citas. El precio varía entre los 10,000 y 70,000 pesos.

Ahora bien, antes de someterse a un trasplante de cabello es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones para no llevarse una desagradable sorpresa:

• Pida más de una opinión. El éxito del tratamiento depende en gran medida de la capacidad del médico y la técnica de trasplante utilizada. Asegúrese de que el especialista esté certificado por la Asociación Mexicana de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva.

• La infraestructura de la clínica debe contar con todos los recursos necesarios, como área de quirófano, instrumental y equipo específico para efectuar el trasplante. Los médicos y los hospitales deben mostrar en un lugar visible los certificados que los avalan.

• Solicite al médico que le muestre fotografías de pacientes que se hayan sometido al tratamiento, de preferencia en diapositivas, para tener la certeza de que no han sido retocadas. En éstas, el paciente debe estar peinado hacia atrás y mostrar la línea de pelo restaurada.

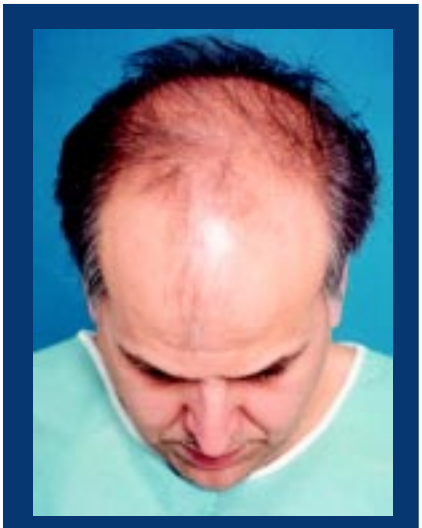
• Pregunte si el trasplante de pelo cumplirá con sus expectativas. ¡Recuerde que un transplante de cabello mal realizado es peor que la propia calvicie!

Cabe mencionar que en el caso de quejas derivadas de cirugías estéticas mal practicadas, Profeco no es la instancia que defenderá sus derechos, sino la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed), en el 5420-7000 en la Ciudad de México y área metropolitana, o el 01-800-711-0658 desde cualquier otro punto de la república.

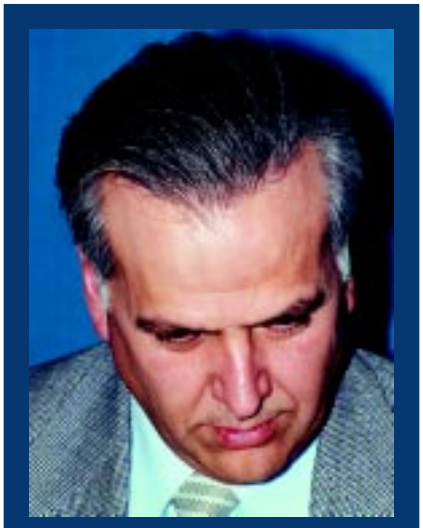
¡Por un pelito!

En la antigüedad, el cabello largo era símbolo de estatus y poder. Los musulmanes fueron los primeros en imponer la moda de afeitarse la cabeza como muestra de sometimiento a Alá, aunque se dejaban crecer un mechón para hacerse una larga y delgada trenza de la que el ángel del Señor pudiera asirles al momento de morir y llevarlos al Paraíso; de ahí la expresión ¡salvarse por un pelo!

Fuente *Historia de las cosas,* Pancracio Celdrán (Ediciones Del Prado, 1995)



ANTES



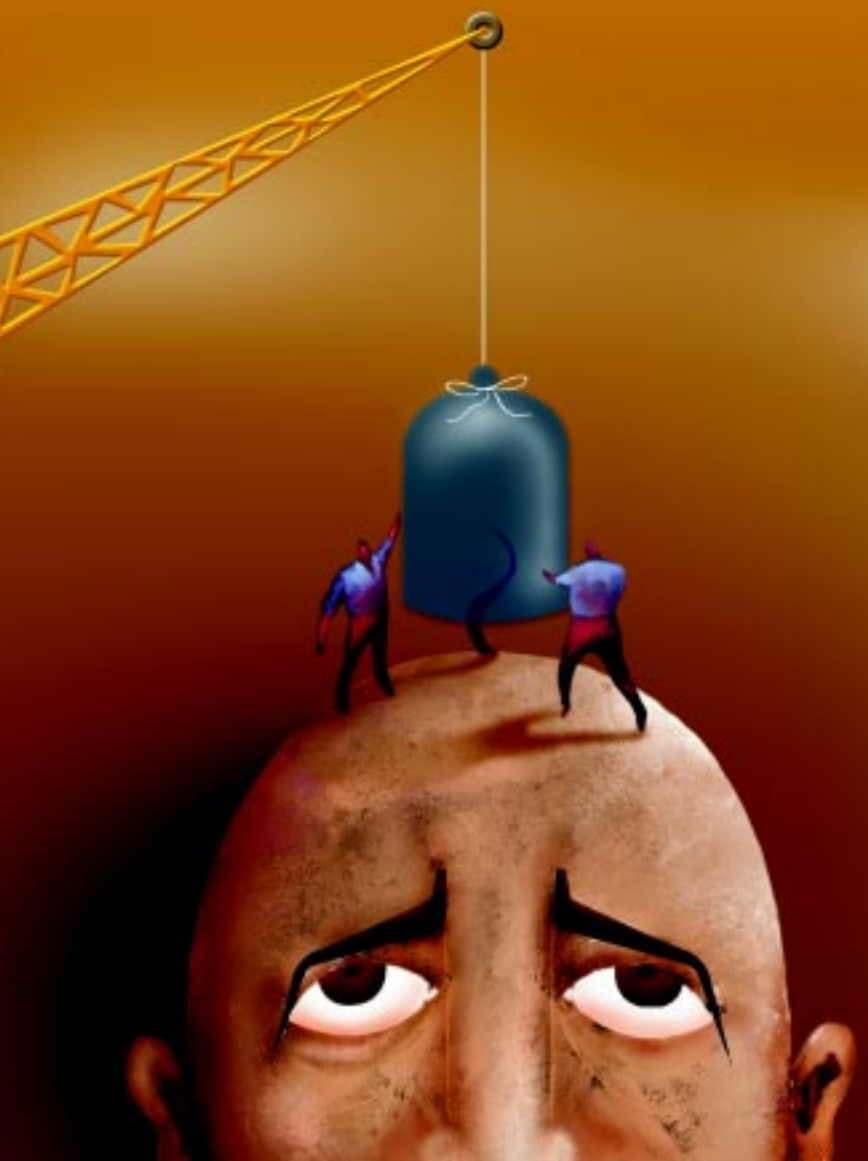
DESPUÉS

Fotografías Boris de Swan • Transpel
Fuentes Entrevistas con el cirujano plástico Ángel Carranza, director general del Centro Integral de Cirugía Estética y Reconstructiva, y con el doctor Arturo Sandoval Camarena, director general de Transpel • www. transpel.com.mx

¡Me estoy quedando calvo!

Por Cecilia Monjaraz

Pocas cosas hieren más el ego masculino que la pérdida del cabello. ¿Qué haría usted si notara que día con día va perdiendo más pelo? ¿Ocultaría de alguna forma su calvicie? ¿Utilizaría algún tratamiento? ¿Tomaría con resignación este hecho? ¿Qué opinan las mujeres?



El estarme quedando calvo me hacía sentir viejo y poco atractivo, por eso decidí hacerme el injerto de cabello. Me siento mucho mejor al haber recuperado mi apariencia de antes. No conozco los demás tratamientos que hay para controlar la caída del cabello, pero creo que ninguno es eficaz. Si alguien se siente incómodo con su calvicie, quiere remediarlo y además tiene los recursos económicos para hacerlo, el trasplante de cabello es una buena opción. A mí me costó $ 30,000.00 hace un año, lo cual se me hace bastante razonable, siempre que esté bien hecho y no te lo dejen como de muñeca.

Pedro Jesús Fernández Martínez
45 años
Funcionario

Para mí no tener cabello sería un problema y afectaría mi estado de ánimo, porque la apariencia dice mucho de la manera en que uno mismo se ve. Si me estuviera quedando calvo, antes de tomar una decisión investigaría qué tratamientos existen y cuáles de los que están al alcance de mi bolsillo son más efectivos.
Pablo Carmona Guadarrama
29 años
Obrero

Las personas calvas deben aceptarse como son, la pérdida del cabello es un proceso natural. La única solución es el injerto de cabello, los demás tratamientos no funcionan, sólo dejan el cabello más bonito pero no resuelven nada. La calvicie tiene orígenes genéticos, pero una buena alimentación, hacer ejercicio y llevar una vida sin estrés puede ayudar a evitar la pérdida del cabello.
Arnaldo Sinta Ramos
62 años
Pensionista

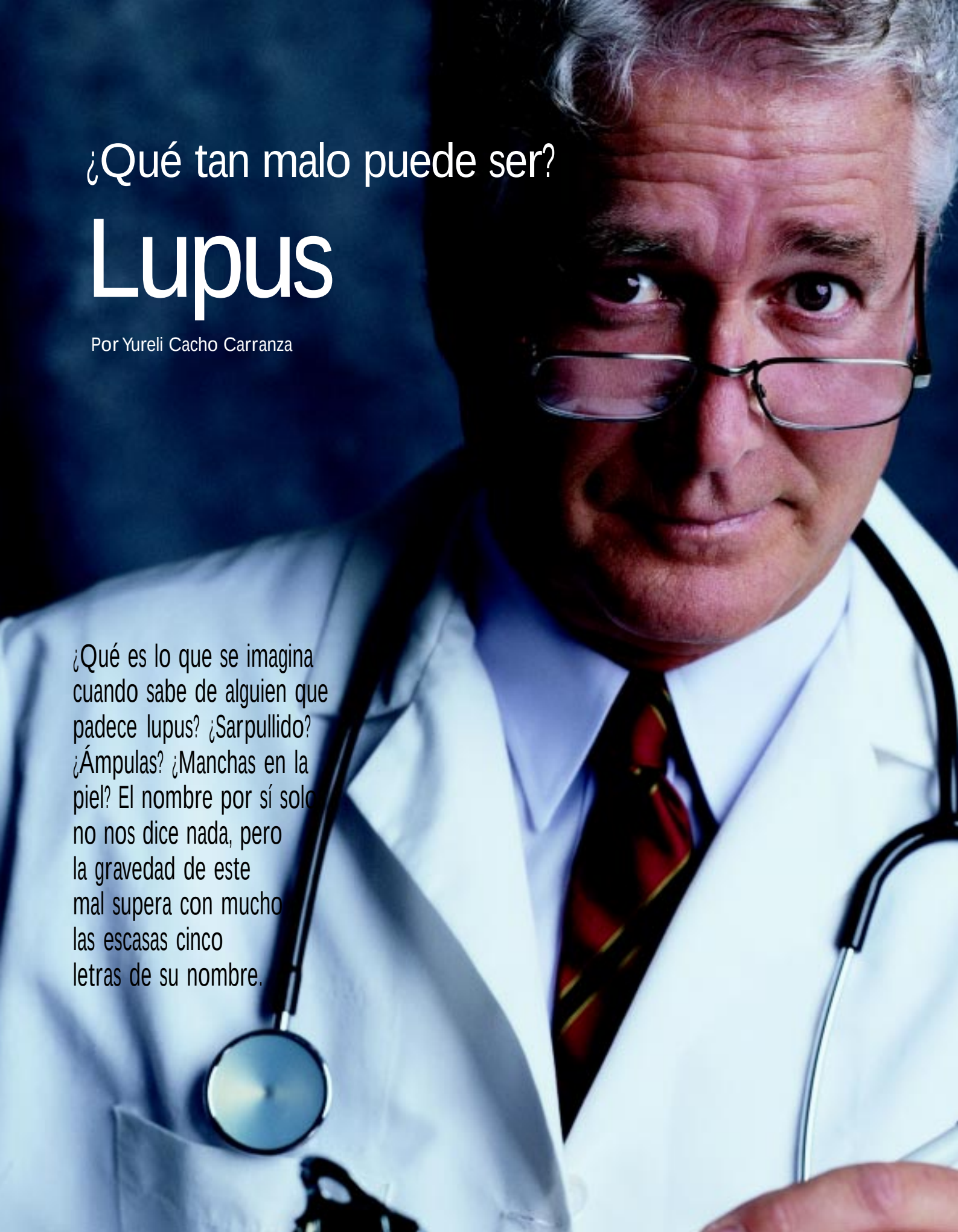
Los hombres calvos se me hacen muy sexys, lo que no me gusta es que traten de disimularlo. Creo que la imagen que una persona tiene de sí misma es muy importante, y si usando un tratamiento contra la calvicie un hombre se siente mejor, adelante, pero dudo que algún producto cambie su realidad; los injertos capilares se me hacen horribles, se nota a leguas que son falsos. El que un hombre esté calvo no influye para nada en que yo salga con él o no, eso depende de su estilo y actitud.
Stephanie Vague
31 años
Estudiante de literatura

Yo me resignaría si estuviera quedándome calvo, porque me acepto tal como soy. No utilizaría ningún tratamiento para la calvicie porque no creo que exista alguno efectivo, sólo el trasplante de cabello, pero es carísimo. Opino que las personas que luchan contra la calvicie deberían de aceptar su condición.
Sergio Espíndola Ortega
21 años
Estudiante de mercadotecnia y publicidad

No me atraen mucho los hombres calvos porque se ven un poco raros, aunque eso no quiere decir que dejen de ser guapos o que no esté dispuesta a iniciar una relación con uno, eso depende de su forma de ser. Usando un tratamiento efectivo para la calvicie se verían mejor; a mi papá, el champú que usa le ha funcionado muy bien.
Erika López Díaz
22 años
Cajera

La falta de cabello haría que me sintiera mal y que mi ánimo decayera un poco; en tal caso, utilizaría algún tratamiento efectivo que no fuera tan costoso, pues me interesa cuidar mi apariencia. Tratamientos contra la calvicie hay de todo tipo, algunos son eficaces y otros no. No pienso que aquellas personas que se han hecho injertos capilares sean frívolas sólo porque quieran verse bien.
Francisco Galván Tamayo
23 años
Estudiante de derecho

Ilustración Mago y Pipo • Fotografías Boris de Swan



¿Qué tan malo puede ser?

Lupus

Por Yureli Cacho Carranza

¿Qué es lo que se imagina cuando sabe de alguien que padece lupus? ¿Sarpullido? ¿Ámpulas? ¿Manchas en la piel? El nombre por sí solo no nos dice nada, pero la gravedad de este mal supera con mucho las escasas cinco letras de su nombre.

La falta de información o el manejo erróneo de la misma, en ocasiones orilla a pacientes y familiares a desistir del tratamiento recomendado por los médicos para aminorar la presencia del lupus. Muchas de las personas que padecen esta enfermedad desconocen que una detección oportuna puede brindarles la posibilidad de continuar una vida normal, muy parecida a la que tenían antes.

¿Qué implica tener lupus?

La función de nuestro sistema inmunológico es producir anticuerpos que nos protegen contra el ataque de virus, bacterias, hongos, sustancias químicas y demás agentes externos del medio ambiente (antígenos). En el momento en que uno o más antígenos entran en nuestro organismo, éste reacciona para eliminarlos. Con la presencia del lupus, nuestro sistema de defensa no sabe diferenciar entre los agentes extraños (antígenos) y los propios (células, tejidos, órganos, etcétera), por lo tanto, se desata una producción excesiva de anticuerpos agresores que actúan en contra de nuestro propio organismo. Esto provoca que las articulaciones, músculos, piel, y en menor grado otros órganos de nuestro cuerpo, como el corazón, pulmones y riñones, se inflamen y deterioren.

¿Cómo se manifiesta?

La causa de este tipo de lupus, conocido como erimatoso sistémico, aún se desconoce. No es una enfermedad contagiosa, y generalmente se manifiesta con un cansancio excesivo, debilidad, fiebre, falta de apetito y consecuente pérdida de peso; también se presentan dolores musculares y articulares, caída del cabello, lesiones en la cavidad bucal, erupciones cutáneas y cambio brusco de coloración en las manos, sobre todo con el frío. Sin embargo, en cada paciente la manifestación inicial es distinta.

Existen factores que activan la enfermedad y por lo tanto deben evitarse, como son la exposición a los rayos solares o a lámparas fluorescentes, el estrés emocional, el empleo de medicamentos que producen alergias (como la penicilina o las sulfas), traumatismos, infecciones y la suspensión del trata-

Otros tipos de lupus

Erimatoso discoide comparado con el erimatoso sistémico puede considerarse benigno, pues en la mayoría de los casos sólo afecta la piel y se controla con medicamentos simples. Se presenta con mayor frecuencia en mujeres jóvenes de 20 a 40 años y se caracteriza por la aparición en la cara y el puente nasal de unas manchas rojizas cubiertas por una especie de escamas cuyas cicatrices son imborrables. A pesar de que no presenta ningún síntoma como dolor o ardor, su evolución es crónica, y es imprescindible detectarlo a tiempo, porque puede ser detonador del lupus erimatoso sistémico.

Secundario a medicamentos cerca del 4 por ciento de los pacientes a los que se les prescriben hidralacina y procainamida para tratar la hipertensión y arritmias cardiacas, respectivamente, pueden desarrollar una activación excesiva de anticuerpos que les origine lupus debido a que metabolizan más lentamente las sustancias. Sin embargo, al suspender el medicamento que originó el lupus, la enfermedad desaparece.

¿Dónde atenderse?

El especialista indicado para atender esta enfermedad casi siempre es el reumatólogo, pero también puede necesitar la atención de un nefrólogo o un cardiólogo. Si cree que usted o algún pariente padece esta enfermedad, puede encontrar apoyo en las siguientes instituciones:

- Fundación Mexicana de Lupus, A. C.: **(0133) 3813-3001, Guadalajara, Jalisco.**
- Centro Médico Nacional Siglo XXI: **(0155) 5627-6900, Ciudad de México.**
- Centro Médico La Raza**: (0155) 5241-0245 y 01-800-905-9600, Ciudad de México.**
- Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán**: (0155) 5573-1200, Ciudad de México.**

Si vive en cualquier otro lugar de la República Mexicana le sugerimos acercarse a los centros de salud de su entidad para recibir la atención e información necesarias.

Tengo lupus

A los 27 años supe que tenía lupus cuando me hicieron una biopsia, pues la enfermedad me había dañado el riñón. Tendré que tomar medicamentos siempre y checarme cada tres meses. Mi vida ha cambiado un poco desde entonces, porque me tengo que cuidar más: no puedo comer embutidos, carne de cerdo, ni mucha sal. Por otra parte, el sol se ha convertido en mi enemigo, ya que reactiva la enfermedad.

Las personas que padecen lupus deben tener calma y recibir el apoyo de sus seres queridos. Existen otras opciones que pueden ayudar a que uno se sienta mejor, por ejemplo, a mí la acupuntura me ha funcionado muy bien, es algo que recomiendo, nada más hay que saber con quién ir. Gracias a mi acupunturista ahora estoy estable y hasta donde es posible llevo una vida normal.

Claudia Medina C.
33 años
Capturista de datos

Me enteré de mi padecimiento a los 24 años. Un día fui al doctor porque me sentía muy cansada y él me dio la noticia de que tengo lupus; me asusté porque sabía que era una enfermedad mortal y enseguida fui a la biblioteca para investigar más sobre ella. El lupus ha afectado sobre todo mis articulaciones. Al principio fue difícil entender lo que tenía, no quería que nadie se enterara porque pensaba que me iban a tener lástima, pero he aprendido a vivir con esto. Mis amigos y familiares me han apoyado mucho. Yo disfruto cada día como si fuera el último, pues creo que esta enfermedad es una prueba tanto para el enfermo como para los familiares. Me gustaría que se encontrara el origen de la enfermedad y alguna cura.

Testimonio anónimo

miento ya prescrito por el médico para cambiar a tratamientos de medicina alternativa, que muchas veces sólo retrasan el control oportuno de la enfermedad.

¿A quiénes afecta?

El lupus afecta con mayor frecuencia a adultos de entre 18 y 50 años de edad. A pesar de que no es un padecimiento exclusivo de las mujeres, la proporción es de un hombre por cada 10 o 12 mujeres; esto se debe tal vez a factores hormonales, como la mayor producción de estrógenos.

A la fecha, no se ha catalogado al lupus como enfermedad hereditaria porque son diversos genes los que predisponen a alguien a desarrollar esta enfermedad. No obstante, se ha observado que si alguien tiene lupus, el riesgo de que sus familiares en primer grado (hermanos, padres o hijos) también lo padezcan, en realidad es mínimo. De acuerdo con la Fundación Mexicana de Lupus, algunos estudios han revelado que la probabilidad de que una madre que padece lupus herede la enfermedad a sus hijos es de un 10 por ciento en el caso de las niñas, y de un 2 por ciento para el varón.

No existen razones de peso por las cuales una mujer enferma de lupus no pueda embarazarse, a menos que tenga complicaciones severas en órganos como riñón, corazón, pulmón o sistema nervioso central, pues en estos casos, su vida y la del bebé podrían estar en peligro. En general, las dificultades durante el embarazo pueden reducirse al mínimo cuando la supervisión médica es adecuada y cuidadosa. De acuerdo con la Fundación Mexicana de Lupus, más del 90 por ciento de los embarazos de mujeres con esta enfermedad no representan un problema grave para la mamá ni para el bebé, sin embargo, sólo el médico es quien puede indicarle a sus pacientes qué tan conveniente es el embarazo.

Tratamiento

Dado que no existen dos pacientes iguales, e incluso uno mismo puede presentar diferentes grados de actividad y gravedad de la enfermedad en diferentes momentos de su vida, el costo y tipo de tratamiento son totalmente individuales. Algunos medicamentos que se emplean en el tratamiento del lupus son cloroquinas, esteroides, corticoesteroides e inmunodepresores; en casos muy avanzados es necesaria la hemodiálisis.

Es de suma importancia llevar una dieta balanceada y evitar al máximo los factores que activan la enfermedad. El doctor Antonio Fraga Mouret, jefe del Departamento de Reumatología del Centro Médico Nacional Siglo XXI, señala que cerca del 90 por ciento de los pacientes con lupus sobreviven gracias al tratamiento que se les prescribe y que prácticamente pueden llevar una vida normal: "el apego al tratamiento puede brindarle a los pacientes un mejor pronóstico".

Fuentes Entrevistas con el doctor Antonio Fraga Mouret, jefe del Departamento de Reumatología del Centro Médico Nacional Siglo XXI (IMSS) • Doctora María Elisa Vega Memije, médica adscrita a la División de Dermatología del Hospital General Manuel Gea González (SSA) • Fundación Mexicana de Lupus, A. C. • www.southmex.com.mx/fmxlupus • www.hamline.edu/lupus

Edificios que "enferman"

Si de pronto a usted le causa malestar físico ir a la oficina, tanto que le provoca lagrimeo, le irrita la piel, los ojos, la nariz y la garganta, se le dificulta respirar, siente opresión en el pecho, náuseas e incluso se resfría constantemente, puede que padezca el "síndrome del edificio enfermo". En estudios recientes se ha descubierto que los centros de trabajo pueden contener innumerables compuestos orgánicos volátiles (COV) en la papelería, alfombras, fotocopiadoras, muebles, monitores de computadora, recubrimientos de paredes, ductos del aire acondicionado... La presencia de estas partículas, sumada a una mala ventilación, cambios de temperatura, gases y vapores de origen químico, afecta al menos al 20 por ciento de quienes trabajan en un "edificio enfermo", provocando los síntomas antes mencionados, que desaparecen en cuanto se abandona el lugar.

Alergólogos de la Escuela Médico Militar perteneciente a la Secretaría de la Defensa Nacional coinciden en señalar que para contrarrestar el problema del síndrome del edificio enfermo se deben evitar las condiciones que lo originan y colocar plantas naturales en la oficina, tales como crisantemos y filodendros, pues ayudan a "absorber" a los COV.

Enfermedades "viajeras"

¿Alguna vez imaginó que sus viajes de placer o de negocios podrían traerle serias complicaciones de salud? Lo más seguro es que no, por tal motivo, la nueva guía sobre viajes internacionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala la obligación que tienen los proveedores de servicios turísticos de prevenir a los viajeros del riesgo de contraer alguna enfermedad durante su viaje.

La OMS ha catalogado las 30 enfermedades contagiosas más comunes, entre las que destacan ántrax, cólera, dengue, meningitis, fiebre hemorrágica, sida, encefalitis, paludismo, rabia, tuberculosis, tifoidea y hepatitis A, B, C y D.

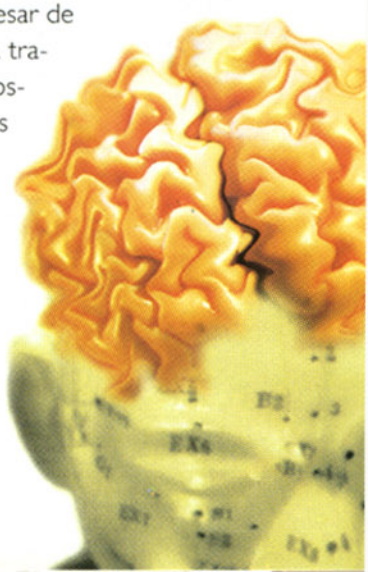
Sin embargo, viajar a determinadas naciones no es riesgoso si se toman las debidas precauciones. Si requiere mayor información sobre prevención, vacunas y recomendaciones sobre qué hacer en caso de caer enfermo durante un viaje, se sugiere consultar la página de la OMS en Internet: www.who.int/home-page/index.es.shtml

Mentes que **brillan**

No fue hasta que el gladiador de la pantalla grande, Rusell Crowe, protagonizó la cinta *Una mente brillante*, en la que se muestra el drama del Premio Nobel de Economía 1994, John Forbes Nash, que se despertó el interés general por la esquizofrenia, una enfermedad mental crónico degenerativa que afecta a más de 800 mil personas en nuestro país y aqueja a uno de cada 100 habitantes a nivel mundial.

La esquizofrenia es una enfermedad incurable que se manifiesta a través de depresión, alucinaciones, delirio, aislamiento y cambios repentinos en la personalidad. Su origen no se conoce con exactitud, pero según el doctor Marco Antonio López Butrón, director general del hospital psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez de la Secretaría de Salud, el padecimiento se atribuye principalmente a factores genéticos. A pesar de que existe la posibilidad de controlar la esquizofrenia a través de medicamentos y tratamientos, éstos son muy costosos y desafortunadamente el número de especialistas que atienden este padecimiento en México asciende sólo a 2,000.

Si desea mayor información puede ponerse en contacto con el hospital psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez en el D. F. al (015) 5573-0388, o acudir a su hospital de zona más cercano.



¿Ya la probó?

Carne de conejo

Por Graciela Muñoz

A pesar de lo que generalmente se piensa, la carne de conejo es tan versátil como la de pollo o la de res, conseguirla no es tan difícil y tiene un delicioso sabor, además de un alto contenido nutricional bajo en grasas. Acompáñenos a conocer todos los beneficios que la carne de conejo puede ofrecerle.

Con poca frecuencia se encuentra carne de conejo en las mesas mexicanas, no porque sea costosa o su sabor sea desagradable, sino porque no existe una difusión apropiada de sus beneficios y, por lo tanto, tampoco una demanda que incremente su comercialización.

Sin embargo, la carne de conejo puede cocinarse como cualquier carne blanca, ya que a pesar de que su consistencia es un poco más dura que la del pollo (pero más suave que la de cerdo), todas las partes del conejo tienen una buena cantidad de carne, además no tiene pellejo y los huesos son delgados y ligeros.

Producción y consumo

Las razas de conejo más utilizadas en la producción de carne son la Nueva Zelanda, California y Chinchilla, aunque en muchas granjas se usan cruzas. Para que se considere que hubo una buena producción cunícola, cada coneja debe parir entre 40 y 48 conejos al año, es decir, ocho por camada como mínimo. El peso ideal que un conejo debe alcanzar para comercializarlo es de 2 a 2.2 kg. La carne que regularmente se vende es la del conejo abierto en canal y sin piel, con un peso de entre 1.3 y 1.5 kg, suficiente para una familia de seis personas.

Cualidades nutrimentales

En esta tabla podrá observar las cualidades nutrimentales de la carne de conejo en comparación con la de otros animales. Los valores corresponden a 100 g de carne cruda.

Tipo de carne	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas insaturadas (g)	Colesterol (mg)
Conejo de crianza	159	20.4	8	3	4	65
Ternera en canal	156	19.7	8	3.4	5.9	90
Carne de res						
magra	147	20.9	6.3	2.5	2.6	62
semigrasosa	257	18.3	19.8	8.5	7.9	69
grasosa	297	16.0	25.4	10.1	9.8	74
Cerdo en canal	398	13.4	37.8	13.8	19.9	74
Pollo	215	18.6	15.1	4.3	8	75
Pavo	160	20.4	8	2.3	4.3	73

Fuente Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Los factores que contribuyen a que algunas personas sean renuentes a comer carne de conejo es el fuerte olor y sabor que tiene cuando no se prepara adecuadamente. Si el conejo no se limpia a la perfección antes de cocinarlo, quitándole las glándulas que tiene entre las piernas y la parte final del ano, la carne tendrá el olor característico del animal cuando está vivo; por lo general en las tiendas de autoservicio y granjas donde se comercializa se vende ya sin estas glándulas.

En México no hay muchos rastros de conejos, la costumbre es sacrificar al animal en casa o en granjas inmediatamente antes de cocinarlo; esto no es muy conveniente ya que en ese momento la carne suele ser dura y correosa, lo mejor es dejarla madurar por un día en refrigeración, así alcanza una textura más suave.

El conejo congelado que se vende en las tiendas de autoservicio no necesita someterse a ningún procedimiento antes de cocinarlo, sólo debe descongelarse en la parte baja del refrigerador, ya que si se hace con agua fría o caliente, la carne pierde su jugo.

El tiempo de cocción de la carne en cacerola es aproximadamente de una hora, en olla exprés es de 10 minutos, y asado a las brasas de 30.

Lugares de venta y precios

A pesar de que los lugares más comunes en los que se pueden encontrar platillos elaborados a base de carne de conejo son los restaurantes, las granjas que tienen una gran producción venden la carne directamente a casas comercializadoras.

Hay varias tiendas de autoservicio en las que usted puede encontrar carne de conejo, por ejemplo en Comercial Mexicana, Carrefour, Wal Mart, Bodega Aurrera, Chedraui y Soriana. El precio promedio de venta del kilogramo es de $ 50.00; esto se debe al bajo consumo que existe de conejo, pero si éste aumentara, los precios disminuirían considerablemente.

Otro sector importante en la comercialización de la carne de conejo es la cría de traspatio (en casa), en la que familias completas se encargan del cuidado de los animales y los venden a personas de su propia localidad.

Dónde pululan los conejos

La zona central del país es donde existe una mayor producción de conejo, principalmente en Tlaxcala, Querétaro, Puebla, Morelos, Michoacán y el Estado de México; también son productores los estados de Guadalajara, Monterrey, Veracruz, Chiapas y Oaxaca, pero en menor escala. El conejo se puede criar casi en cualquier zona, siempre y cuando no sea muy calurosa.

No existen cifras oficiales referentes a la producción anual de conejo, pero la Asociación Nacional de Cunicultura en México estima que asciende a 10 toneladas. El consumo per cápita es de 60 a 70 g al año, muy bajo en relación con países como España y Francia, donde es de 2.8 y 3.8 kg, respectivamente.

Brincando fronteras

En México no se permite la importación de conejo, ya que a finales de la

Conejo a la cazuela con champiñones

(6 personas)

Ingredientes

- 1 conejo de 1.2 kg, limpio
- 2 tazas de champiñones frescos fileteados
- 1 taza de papas cambray
- 6 dientes de ajo picados
- 1/2 cebolla picada
- 6 cucharadas de aceite
- 1 manojo chico de perejil picado
- 1 taza de vino tinto
- 2 tazas de consomé de pollo o de res

Preparación

1. Parta el conejo en seis partes y fríalas en el aceite caliente hasta que se doren; resérvelas.
2. En la misma sartén fría la cebolla, el ajo, las papas y los champiñones; cuando estos últimos empiecen a sacar su jugo, agregue el consomé y el vino, e incorpore bien los ingredientes.
3. En cazuelas de barro individuales acomode una pieza de conejo y cúbrala con el guisado que preparó.
4. Coloque las cazuelas dentro del horno por 45 minutos a temperatura media. Si a la mitad de la cocción se consume la salsa, agréguele más.
5. Antes de servir, espolvoree cada cazuela con un poco de perejil picado.

Aporte nutrimental	Por platillo	Por ración
Kilocalorías	**2,523**	**421**
Proteínas (g)	210	35
Grasa (g)	140	23
Colesterol (mg)	624	104
Fibra (g)	12	2

Conejo a las brasas

(6 personas)

Ingredientes

- 1 conejo de 1.2 kg, limpio
- 200 g de chile ancho
- 50 g de manteca
- 6 dientes de ajo
- 1/2 vaso de vinagre
- 1 cucharada de orégano
- 10 cominos
- 1/2 cucharadita de pimienta molida y sal

Preparación

1. Unte el conejo entero con la manteca, pimienta y sal al gusto.
2. Desvene, lave y ponga a cocer los chiles con el ajo.
3. Licue los chiles con los demás ingredientes para formar una salsa espesa.
4. Unte la salsa al conejo y póngalo en una rejilla metálica para cocerlo a las brasas. Voltee el conejo varias veces para que se cueza perfectamente.

Aporte nutrimental	Por platillo	Por ración
Kilocalorías	**2830**	**472**
Proteínas (g)	261	44
Grasa (g)	159	27
Colesterol (mg)	828	138
Fibra (g)	1	0.2

década de los ochenta, la entrada de conejos contaminados provenientes de China generó un problema infeccioso muy severo que afectó seriamente a las crías mexicanas.

A largo plazo y cuando la producción pueda satisfacer no sólo al mercado nacional, se pretende exportar la carne de conejo a los países integrantes de la Comunidad Europea.

Fuentes Entrevista con la doctora Magdalena Zamora Fonseca, presidenta de la Asociación Nacional de Cunicultores de México • Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán, UNAM • Centro Nacional de Cunicultura • Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa)

¿Qué es un menú sabio?

Se trata de un menú muy bien balanceado que incluye alimentos de todos los grupos, aporta los nutrimentos necesarios en las cantidades recomendadas para todas las edades, e incluye frutas y verduras de temporada, lo que significa más calidad y ahorro. Además, es rico y muy fácil de preparar.

¿Cómo funciona?

A cada uno de estos platillos, más el agua de frutas, se le ha asignado una letra que forma la palabra SABIO: S para la sopa, A para la ensalada, B para el plato fuerte, I del postre y O del agua fresca. Los menús sabios, calculados para una familia de seis integrantes, cubren el 40 por ciento de las necesidades diarias de energía, proteínas, grasas y fibra dietética, procurando que no se exceda el consumo de colesterol. En un recuadro se añade el aporte nutrimental que corresponde a una porción de cada platillo.

Para la integración de los menús elegimos recetas que han enviado los lectores, las cuales adecuamos en cuanto a algunos de sus ingredientes con la finalidad de proporcionarles un mejor balance nutrimental.

Aporte nutrimental por cada ración del menú	
• Kilocalorías 776	• Proteínas 29 g
• Grasa 32 g	• Fibra 10 g
• Colesterol 103 mg	

Fotografías Boris de Swan

S

Caldo de pescado

A

Tortitas de cilantro

Recomendaciones dietéticas ponderadas para una familia promedio (6 miembros)

Grupos de edad	Kilocalorías (actividad moderada)	Hidratos de carbono (g) 60%/Kcal	Fibra dietética (g) Niños: edad+5 adol. y adul.:10/1000 Kcal	Proteínas (g) 10-14%/Kcal	Grasa (g) 25-30%/Kcal	Colesterol (mg)
Preescolar M y F (*) 3-6 años	1616	242	10	48	49	≤300
Escolar M y F 7-10 años	1850	278	14	56	57	≤300
Adolescentes M y F	2375	356	20	71	73	≤300
Adulto femenino	2100	315	21	63	64	≤300
Adulto masculino	3100	465	31	93	95	≤300
Adulto mayor M y F	2075	311	21	62	63	≤300
Total familiar (100%)	13,116	1,967	117	393	401	≤1,800
Rango de aporte del Menú sabio **familiar** (35-45%)	4591-5902	688-885	41-53	138-177	140-180	630-810
Rango de aporte del Menú sabio **individual**	765-984	115-148	7-9	23-30	23-30	105-135

Fuente Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

(*) M y F: Masculino y femenino

Tortitas de cilantro

6 porciones

Ingredientes

- 100 g de queso blanco rallado
- 1 manojo grande de cilantro lavado, desinfectado y finamente picado (250 g)
- 2 huevos
- 1/2 kg de tomate
- 1/4 de cebolla (65 g)
- 2 ajos (4 g)
- 2 chiles verdes (8 g)
- 1/4 de taza de aceite (60 ml)
- sal al gusto

Preparación

1. Separe las claras de huevo y bátalas a punto de turrón; incorpore después las yemas.
2. Mezcle el cilantro y el queso con el huevo batido.
3. Caliente previamente el aceite y vierta pequeñas cucharadas de la mezcla formando las tortitas.
4. Cueza los tomates y los chiles; lícuelos con los ajos y la cebolla.
5. Sofría la salsa en una cacerola y sazone al gusto.
6. Agregue las tortitas a la salsa una vez que haya soltado el hervor.

Receta enviada a Profeco por María Elsa Espinosa López
Cuautepec, Hidalgo

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 192
- Proteínas 8 g
- Grasa 18 g
- Colesterol 103 mg
- Fibra 3 g

Caldo de pescado

6 porciones

Ingredientes

- 1/2 kg de pescado lavado y en trozos (mojarra, bagre, carpa o cintilla)
- 3 chiles verdes rebanados (12 g)
- 6 jitomates chicos molidos (540 g)
- 1/2 cebolla picada (125 g)
- 2 dientes de ajo machacados (4 g)
- 1 rama de epazote
- 1 1/2 litros de agua
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- sal al gusto

Preparación

1. Acitrone la cebolla y el ajo en el aceite caliente.
2. Añada el jitomate y los chiles; cuando el jitomate cambie de color agregue el agua y sal al gusto. Déjelo a fuego medio hasta que suelte el hervor.
3. Incorpore el pescado, tape y deje cocer durante ocho minutos aproximadamente.
4. Agregue el epazote y deje hervir durante dos minutos más para evitar que el pescado se desbarate.
5. Sirva caliente. Si lo desea puede agregar unas gotas de limón.

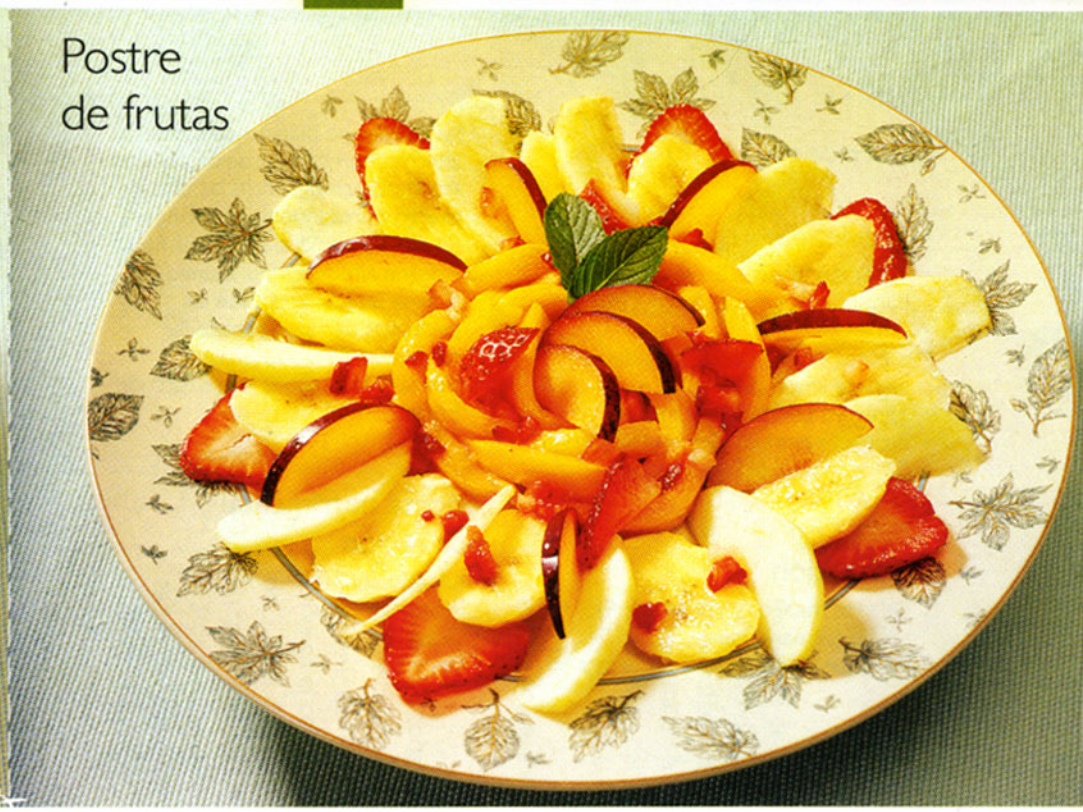
Receta enviada a Profeco por
Isela Paredes Quisehuatl
Izúcar de Matamoros, Puebla

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 98
- Proteínas 9 g
- Grasa 5 g
- Fibra 1 g

B

I



O

Cómo comprar
y conservar

cilantro

Postre de frutas

6 porciones

Ingredientes

- 1 plátano tabasco en rodajas, bañado con jugo de limón (140 g)
- 2 mangos
- 3 peras en rebanadas, bañadas con jugo de limón (525 g)
- 18 fresas picadas (270 g)
- 2 ciruelas cortadas en sextos (80 g)
- 3 cucharadas de miel de abeja (30 ml)

Preparación

1. Pele los mangos y córtelos a lo ancho formando tiras.
2. Coloque las rebanadas de pera y las rodajas de plátano en forma alternada en la orilla de un platón. Acomode en el centro las tiras de mango enrollándolas en forma de círculo, como si fuera una flor.
3. Adorne alrededor del mango con la fresa picada; acomode los pedacitos de ciruela sobre las rebanadas de pera.
4. Vierta la miel sobre la ensalada de frutas.

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 115
- Proteínas 1 g
- Grasa 1 g
- Fibra 3 g

Enchiladas de frijol

6 porciones

Ingredientes

- 12 tortillas (360 g)
- 2 tazas de frijoles cocidos y molidos (135 g crudos)
- 4 chiles guajillos asados, desvenados y remojados (32 g)
- 120 g de queso fresco rallado
- 1/4 de cebolla rebanada (65 g)
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)

Preparación

1. Muela los chiles y póngalos al fuego en una sartén; agregue los frijoles, revuelva bien y déjelos a fuego medio hasta que empiecen a hervir.
2. Pase las tortillas por el aceite ligeramente caliente y después por los frijoles preparados.
3. Dóblelas por la mitad y coloque dos en cada plato. Espolvoréelas con el queso y adorne con las rodajas de cebolla.

Receta enviada a Profeco por Verónica Mondragón M., Distrito Federal

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 294
- Proteínas 11 g
- Grasa 8 g
- Fibra 3 g

• El cilantro puede encontrarse en el mercado durante todo el año.

• Al comprarlo, escoja el que tenga las hojas brillantes de color verde intenso y los tallos crujientes.

• Para que el cilantro se conserve fresco hasta por seis días, métalo en una bolsa de plástico con perforaciones y guárdelo en el cajón de las verduras del refrigerador, o póngalo en un vaso con agua en un lugar fresco, seco y alejado del sol; cambie el agua diariamente.

• La planta del cilantro produce unas semillas chicas, redondas y de color café que cuando maduran adquieren un aroma picante. Se consiguen en el mercado enteras o molidas, y se utilizan como especia.

¿Sabía que...?

• El cilantro es una hierba aromática de hojas pequeñas originaria de Medio Oriente.

A pesar de que generalmente se consume en cantidades pequeñas, es rico en betacarotenos (forma vegetal de la vitamina A), fibra dietética, calcio y hierro.

• Los naturistas afirman que el cilantro puede ayudar a estabilizar la presión arterial de personas que padecen hipertensión, gracias a su alto contenido de potasio.

• Los herbolarios recomiendan comer un pequeño manojo de hojas frescas de cilantro como tónico gástrico y cardiaco.

Horchata de semillas de melón

12 vasos

Ingredientes

- 1 taza de semillas de melón secas
- 1 cucharadita de vainilla (5 ml)
- 120 g de azúcar
- 2 1/2 litros de agua

Preparación

1. Licue las semillas de melón junto con dos tazas de agua y cuele sobre una jarra.
2. Ponga nuevamente las semillas molidas en la licuadora y agregue otras dos tazas de agua. Repita la operación hasta terminar con el agua y que las semillas queden limpias de pulpa.
3. Agregue el azúcar y la vainilla. Deje reposar en el refrigerador por lo menos durante dos horas.

Aporte nutrimental por cada dos vasos

- Kilocalorías 77

Deshidratación de naranja, papaya y piña

Ingredientes

- 1/2 kg de naranja
- 1 papaya
- 1 piña
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1 litro de agua hervida o clorada

Utensilios

- cuchillo
- tabla grande para picar
- colador grande
- recipiente de plástico o vidrio con capacidad de 3 litros
- deshidratador solar (ver tecnología doméstica en la Revista del Consumidor de abril del 2002)
- bolsas de celofán o frascos limpios con tapa
- etiquetas adheribles

Procedimiento

1. Lave bien toda la fruta y pele la papaya y la piña con el cuchillo. Procure no retirar demasiada pulpa.
2. Ponga el colador sobre el recipiente de 3 litros. Corte la piña y las naranjas en rebanadas de medio centímetro de grosor y colóquelas en el colador para escurrir el jugo. Después, acomode la fruta en el bastidor de malla del deshidratador solar.
3. Añada el jugo de limón y el agua al recipiente que contiene el jugo de la piña y la naranja.
4. Corte la papaya y coloque las rebanadas de medio centímetro dentro del jugo para evitar que se oscurezcan. Déjelas ahí por 15 minutos, después escúrralas en el colador y colóquelas con la demás fruta.
5. Acomode las rebanadas separadas entre sí para permitir la circulación del aire.
6. Ponga el deshidratador al sol. Al llegar el atardecer, retírelo del exterior y póngalo en un lugar cerrado.
7. Evite exponerlo a la humedad para que la fruta no la absorba. La naranja, la papaya y la piña tardarán aproximadamente 10 días en deshidratarse si el sol es constante.

Chiles jalapeños en vinagre

Ingredientes

- 500 g de chiles jalapeños, bien lavados y rebanados al gusto
- 4 zanahorias medianas, bien lavadas y rebanadas en rodajas
- 1/2 cabeza de ajo sin cáscara (4 dientes aproximadamente)
- 1/2 cebolla mediana en rodajas
- 1 taza de agua hervida o clorada
- 1 taza de vinagre blanco
- 5 piezas de pimienta gorda
- 1 ramito de hierbas de olor (laurel, tomillo, mejorana)
- 1 cucharada cafetera de sal de mesa
- 1 cucharada cafetera de azúcar

Utensilios

- olla con capacidad de 2 litros, con tapa
- cacerola con recubrimiento, con capacidad de 2 litros
- cuchara de madera o con recubrimiento
- paño limpio y seco
- frasco esterilizado con tapa de sello hermético y con capacidad de 1 litro
- cuchillo
- etiqueta adherible

Procedimiento

1. Vierta un litro de agua en la olla, tape y ponga a calentar a fuego alto; cuando empiece a hervir añada los chiles, las zanahorias, los ajos y la cebolla (también puede preparar escabeche de verduras como papa, coliflor, cebollita, calabaza u otras variedades de chile, como serranos o cuaresmeños). Espere a que el agua hierva nuevamente y deje precocer por tres minutos.
2. Mientras tanto prepare el escabeche. Ponga a calentar en la cacerola el vinagre, el agua, la sal y el azúcar; mezcle con la cuchara y deje hervir durante cinco minutos.
3. Escurra las verduras precocidas y envásela.

Envasado y conservación

Coloque el frasco esterilizado sobre un paño limpio y seco. Con la cuchara coloque las verduras dentro de éste, añada las hierbas de olor junto con la pimienta y compáctelos con la cuchara; añada el escabeche cuando aún esté hirviendo. Deje un espacio mínimo de un centímetro entre la boca del frasco y el contenido. Si quedan burbujas de aire deshágalas con un cuchillo, cierre el frasco perfectamente y deje enfriar a

Envasado y conservación

Guarde la fruta en las bolsas de celofán o en los frascos. Etiquete los envases con el nombre de la fruta, la fecha de elaboración y la de caducidad. Las frutas deshidratadas se conservan hasta por un año en un lugar fresco.

Tiempo de preparación 10 días
Ahorro Dos terceras partes del precio comercial

Aporte nutrimental

Las frutas secas son una rica fuente de azúcares que pueden transformarse con rapidez en energía. Son además una buena fuente de fibra, hierro, potasio y vitamina C (ácido ascórbico).

Dato interesante

La deshidratación es uno de los métodos más rudimentarios y antiguos utilizados por el hombre para conservar alimentos, ya que al retirarles al máximo el contenido de agua se evita el desarrollo de microorganismos.

Recomendaciones

- Puede consumir estas frutas u ocuparlas para elaborar manualidades.
- Rebane a su gusto la fruta, puede darle forma de estrellas o alguna otra figura de su agrado.
- Puede deshidratar frutas como limón, toronja o mandarina, de la misma manera que la naranja; otras, como fresa o mango, siguiendo el procedimiento de la papaya.

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

temperatura ambiente. Coloque una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad. Deje reposar los chiles en vinagre, en un lugar fresco y oscuro, de cuatro a siete días antes de consumirlos, de esta manera se curarán y aromatizarán. Una vez abierto, mantenga el producto en refrigeración. Los chiles en vinagre se conservarán hasta por un año.

Rendimiento 700 g
Tiempo de preparación 45 minutos
Ahorro Hasta del 20 por ciento del valor comercial

Aporte nutrimental

El chile jalapeño es rico en minerales como hierro, calcio, potasio y sodio, que nos ayudan a tener una buena circulación, además contiene vitaminas como tiamina, riboflavina, niacina, ácido ascórbico y retinol, que ayudan al crecimiento, la buena visión, el desarrollo óseo, la formación y conservación de los tejidos epiteliales y en los procesos inmunológicos.

Recomendaciones para esterilizar frascos

- Los frascos deben ser de boca ancha y con tapa de cierre hermético, es decir, que por dentro tengan un sello de goma. Lávelos muy bien con agua y jabón, procurando que no queden residuos de grasa, pegamento o etiquetas; si las tapas tienen sello de cartón retírelo.
- En una olla grande coloque una parrilla en el fondo para que los frascos no puedan reventarse al tocar la superficie caliente; coloque sobre la rejilla las tapaderas y los frascos boca abajo, agregue agua hasta cubrirlos, tape la olla y póngala a fuego alto. En cuanto el agua empiece a hervir baje la flama, de tal forma que continúe hirviendo 20 minutos más; después retire la olla del fuego y deje enfriar sin destapar.
- Cuando la olla esté fría, saque con mucho cuidado los frascos, auxíliese con un cuchillo o cuchara grande, pues si los toca con las manos se contaminarán. Póngalos boca abajo sobre un trapo limpio y seco, a un lado coloque las tapaderas y téngalos listos para vaciar el alimento muy caliente.
- No seque los frascos al sacarlos, pues pueden contaminarse nuevamente.

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Galletas de avena

Profeco

Ingredientes

- 2 tazas de hojuelas de avena cruda (200 g aproximadamente)
- 2 tazas de harina blanca cernida (125 g aproximadamente)
- 1/4 de taza de aceite de maíz o de girasol (60 ml)
- 1/4 de taza de agua (60 ml)
- 1/4 de taza de miel de maple (60 ml)
- 1/2 taza de azúcar morena (120 g aproximadamente)
- 6 cucharadas de leche en polvo
- aceite para engrasar

Utensilios

- tazón de plástico o de vidrio con capacidad de 3 litros
- pala de plástico o de madera
- charola para hornear
- panera con tapa de cierre hermético

Procedimiento

1. Con ayuda de la pala, mezcle en el tazón el aceite y el azúcar.
2. Sin dejar de mover, añada primero la leche y la harina; después agregue el agua y la miel hasta que se forme una pasta uniforme. Integre enseguida la avena a la mezcla.
3. Engrase la charola. Unte un poco de aceite en sus manos y forme pequeñas bolitas con la masa; aplánelas un poco mientras las coloca en la charola, procurando que tengan un grosor de medio centímetro.
4. Precaliente el horno a 170º C. Deje reposar las galletas 15 minutos antes de hornearlas.
6. Hornee las galletas a 175º C durante 10 minutos. Ya que estén cocidas, apague el horno y déjelas enfriar en su interior de 10 a 15 minutos antes de sacarlas.

Envasado, conservación y caducidad

Coloque las galletas en la panera y consérvelas bien tapadas en un lugar fresco y seco como la alacena. En estas condiciones, las galletas se conservan hasta por tres semanas.

Tecnologías Domésticas Profeco

Repelente para moscos

Profeco

Ingredientes

- 1/2 litro de agua
- un manojo de laurel*

Utensilios

- olla con tapa, con capacidad de 2 litros
- recipiente con atomizador
- embudo
- etiqueta adherible

Procedimiento

1. Ponga a hervir el agua en la olla y tápela.
2. Cuando esté hirviendo, agregue el laurel y regule la flama a la mitad. Tape la olla de nuevo y deje hervir durante tres minutos más.
3. Transcurrido ese tiempo, retire la olla del fuego y déjela reposar durante cinco minutos.
4. Retire el laurel y espere a que se enfríe la infusión.

Envasado y conservación

Con ayuda del embudo, vacíe el repelente en el recipiente y colóquele una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad. El producto conserva sus propiedades repelentes hasta por un mes si se mantiene en refrigeración; a temperatura ambiente su caducidad se reduce a 15 días.

* Se consigue en tiendas de autoservicio o locales de hierbas medicinales.

Tecnologías Domésticas Profeco

Rendimiento 15 galletas aproximadamente
Tiempo de preparación 40 minutos
Costo de elaboración $ 15.00

Aporte nutrimental

Cada 100 g de avena aportan:

- 67 g de carbohidratos
- 16.2 g de proteínas
- Aminoácidos esenciales como isoleucina, leucina, triptófano y valina
- Potasio, magnesio y fósforo

Dato interesante

La avena es un cereal altamente nutritivo y económico que se cultiva en regiones frescas y húmedas. Su composición química puede cambiar según las condiciones climáticas, proceso de fertilización y tipo de avena de que se trate.

Este cereal se emplea también para la elaboración de piensos (comida balanceada para animales), ya que las cáscaras de avena molidas, así como el subproducto de la molienda, impiden el desarrollo de úlceras gástricas en el ganado porcino.

Recomendaciones

- Para darle variedad al sabor de las galletas puede agregarles pasas, dátiles secos, nueces, almendras o una cucharadita de canela en polvo al momento de añadir la avena.
- Puede sustituir la miel de maple por miel de abeja.
- Si lo desea, agregue una cucharadita de esencia de vainilla.

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Recomendaciones

- Este producto no es tóxico, ya que está elaborado a base de hierbas, sin embargo, le sugerimos que antes de aplicarlo en todo el cuerpo haga una prueba rociando un poco de repelente sobre su mano; espere unos minutos para comprobar que no le provoca ninguna reacción alérgica.
- Verifique la caducidad del producto al percibir su aroma; si éste ha cambiado en comparación con el que percibió al momento de elaborarlo, el efecto del producto ha disminuido.
- Suspenda su uso si descubre que le causa irritación o comezón.

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Quién es Quién
en los precios

Su guía para comprar más barato

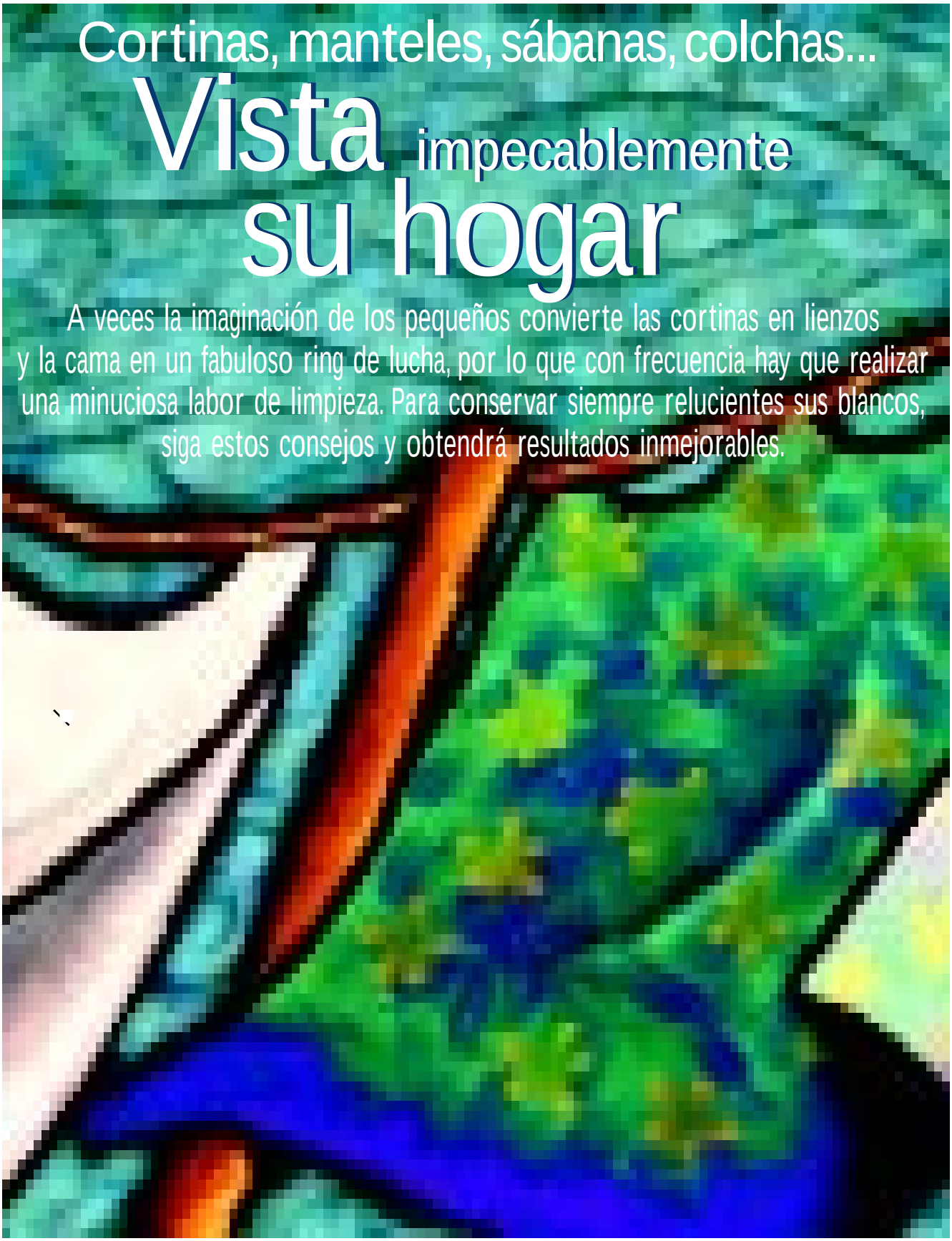
Para obtener esta guía con datos actualizados diariamente, visite en Internet la página de **Profeco** **www.profeco.gob.mx** y en la sección de precios busque el logo "quién es quién en los precios".

Más información en su delegación **Profeco** y en los Teléfonos del Consumidor
5568-8722 y 01-800-903-1300

Cortinas, manteles, sábanas, colchas...

Vista impecablemente su hogar

A veces la imaginación de los pequeños convierte las cortinas en lienzos y la cama en un fabuloso ring de lucha, por lo que con frecuencia hay que realizar una minuciosa labor de limpieza. Para conservar siempre relucientes sus blancos, siga estos consejos y obtendrá resultados inmejorables.



LAVADO LAVADO LAVADO

1. Primero separe las prendas: cortinas con cortinas, manteles con manteles, sábanas con sábanas, y clasifíquelas según el color y la composición de las telas.

2. De preferencia lave este tipo de ropa en lavadora. Puede utilizar blanqueador, siempre y cuando las piezas no sean de color.

3. Es recomendable lavar una vez al mes las cortinas delgadas y de colores claros, mientras que las gruesas y de colores oscuros se deben lavar por lo menos cada tres meses, de lo contrario el polvo y el sol harán que se deterioren rápidamente.

4. Nunca sobrecargue la lavadora; esto impide un buen lavado de las prendas. Procure no ponerles demasiado jabón para que no se complique el enjuague.

5. Por higiene y para que duren más, cambie sus sábanas cada semana y las colchas cada 15 o 20 días.

A fin de conservar mejor los blancos atienda las siguientes instrucciones:

Cuando la etiqueta indique que la prenda se compone de 80 por ciento de algodón y 20 por ciento de poliéster, ponga atención al material que predomine, que en este caso es el algodón.

Si una tela se mancha es muy importante limpiar la zona lo más rápido posible, para ello tenga en cuenta estas recomendaciones:

• No aplique calor sobre las manchas: la plancha y el agua caliente sólo provocarán que se fijen más en la tela.

• Si no sabe cómo limpiar la prenda, no la frote con agua o algún producto limpiador porque el resultado podría ser que se fije la mancha, se dañe la tela y se altere el color.

• Revise las instrucciones de lavado en la etiqueta, al igual que las indicaciones de blanqueo y la temperatura de secado.

• En el caso de manchas de pintura líquida para zapatos, lo más conveniente es llevar la prenda a la tintorería, porque ahí cuentan con los disolventes necesarios para eliminarlas; si desea hacerlo usted mismo frote la parte afectada con una mota de algodón humedecida en gasolina blanca y después lave la ropa como acostumbra (esta sustancia es muy útil para eliminar las manchas de pintura en las telas fabricadas con fibras naturales).

• Para retirar manchas también puede aplicar blanqueador, jabón, detergente, disolventes (como acetona, removedor de pinturas, alcohol), productos para prelavado, quitamanchas y absorbentes (talco, gis, yeso).

• Antes de utilizar cualquiera de estas sustancias haga una prueba en alguna parte no visible de la prenda para asegurarse de que el producto no decolorará o dañará la tela.

• Con la finalidad de retirar los residuos de los líquidos limpiadores y sustancias empleadas, enjuague muy bien la ropa antes de lavarla.

• Seque los blancos a la intemperie; no los planche ni utilice el calor de la secadora de pelo.

PLANCHADO

1. Divida las prendas de acuerdo con su tipo de textura o composición textil, y empiece por aquellas fibras que requieren una temperatura más elevada, como lino y algodón; enseguida planche la ropa que necesita menos calor, es decir, las telas ligeras y delicadas, así podrá aprovechar al máximo la electricidad y el tiempo destinados al planchado.

2. A fin de no dañar sus prendas y lograr un excelente alisado, ponga especial cuidado en la temperatura de la plancha, la presión que ejerza con ella y la humedad que necesita esa fibra en especial.

3. Las telas delicadas requieren plancharse por el revés, colocando un lienzo blanco humedecido entre la prenda y la plancha.

4. Al planchar cortinas, sábanas y manteles procure apoyar los lienzos planchados en el respaldo de dos sillas para evitar que se arruguen de nuevo. Simplifique esta tarea doblando la prenda dos veces a lo largo; planche ambos lados, luego ábrala y planche la parte interior.

FIBRAS	CUIDADOS
Algodón Se obtiene de la cápsula de la semilla del mismo nombre.	• Lave con agua fría a mano o en lavadora y separe las prendas por color. • Si la tela tiene estampado, planche por el revés. • Para recuperar el brillo y la profundidad de la tela puede teñir sus prendas con colorantes básicos conocidos, como la anilina.
Lino Se obtiene del tallo de una planta del mismo nombre.	• Puede lavarse a mano pero el lavado en seco le ayuda a conservar la rigidez. • Al planchar rocíe la prenda para que esté húmeda. • Puede usar cloro, sin embargo tome en cuenta que las fibras se debilitan, por lo que la prenda se deteriora prematuramente.
Lana Se obtiene del pelo de las ovejas o de otros animales.	• Lave en seco, de lo contrario la prenda puede encoger. Si decide lavarla a mano, hágalo suavemente; en lavadora, utilice el ciclo para prendas delicadas y use agua fría. • No exprima; una vez escurridas las prendas póngalas a secar sobre una superficie plana. • El planchado debe ser con vapor y plancha tibia. • Se cepilla después de cada uso.
Seda Se obtiene del capullo del gusano de seda.	• Las telas de seda son delicadas; lávelas en seco. • No use cloro. • Use plancha tibia. • No exponga estas prendas al sol.
Poliéster	• Lave en casa con agua fría o caliente. • No requiere planchado.
Acetato	• Lave en seco. • Planche a baja temperatura. • No use cloro.
Acrílico	• Se lava en casa a mano o en lavadora, pero también puede hacerse en seco. • No use plancha.
Nailon	• Lave a mano o en lavadora en ciclo suave. • No use blanqueadores. • Utilice agua caliente y algún suavizante o limpiador con acondicionador que indique en su etiqueta que es "alcalino" o contiene "álcali", una sustancia que evita que la prenda se pegue al cuerpo.
Rayón	• Generalmente se lava en seco, por lo que recomendamos consultar la etiqueta. • Planche a temperatura moderada. • No use cloro.

GUARDADO

Debe adecuarse al espacio disponible y a la situación específica de cada familia; lo importante es establecer suficiente orden y funcionalidad.

Guarde los blancos tratando de no apretarlos para evitar que se arruguen y afectar su presentación. Verifique que los armarios y los cajones estén perfectamente limpios y ventilados para que no proliferen insectos y hongos.

Asigne un espacio de fácil acceso a las sábanas y las colchas, para que le resulte sencillo sacarlas y volverlas a guardar.

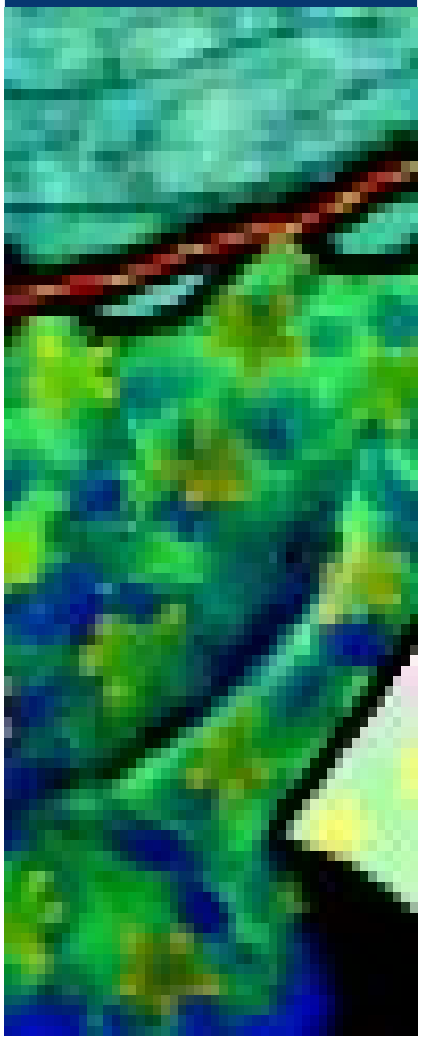


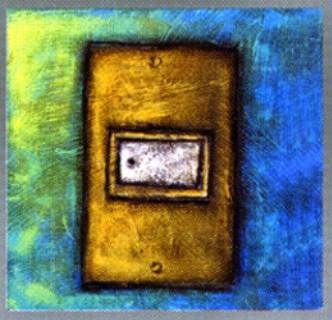
Ilustración Pipo
Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

10 sencillos pasos para AHORRAR ENERGÍA ELÉCTRICA Y PAGAR MENOS

1. No ponga el refrigerador cerca de lugares calientes

2. Asegúrese que la puerta del refrigerador se mantenga cerrada

3. Apague la luz en los cuartos donde no la use y aproveche más la luz del sol



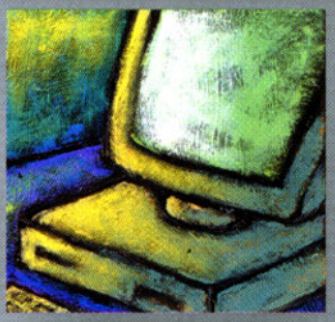
4. Procure cambiar los focos incandescentes por lámparas ahorradoras fluorescentes

5. Lave la mayor cantidad de la ropa en una sola carga

6. Planche la mayor parte de la ropa en una sesión

7. Encienda el televisor sólo si lo va a ver

8. Si tiene varios televisores, use sólo uno para ver el mismo programa



9. Apague la computadora si no la va a usar

10. Apague el radio si nadie lo está escuchando

Ilustraciones de Mónica Miranda Villalba

Porque un país con energía es un país con futuro

CONAE
COMISION NACIONAL PARA EL AHORRO DE ENERGIA

Para obtener más información en el D.F. y área metropolitana comuníquese al 5927-8000 y del interior de la república al 01-800-6272-911

Biodegradación

¿Alguna vez se ha preguntado qué pasa con los desperdicios que desechamos?, ¿a dónde van y en qué se convierten?, ¿cuáles se biodegradan y cuáles no? Preferir productos biodegradables puede asegurar a nuestros hijos un planeta más sano y limpio.

Por Armando Aguilar

La biodegradación es el proceso a través del cual la naturaleza asimila los desechos del planeta. Parece complicado, pero en realidad no lo es tanto: microorganismos como levaduras, hongos y bacterias descomponen o degradan naturalmente algunos objetos y sustancias para después convertirlos en bióxido de carbono y agua.

Como todos los seres vivos, estos microorganismos necesitan nutrirse y obtener energía, por lo que sobreviven alimentándose de las diversas sustancias que nosotros y los demás seres vivos desechamos.

Pero ¿cómo es que estos pequeños seres microscópicos logran descomponer materia que es millones de veces más grande que ellos? Los microorganismos tienen por naturaleza una serie de enzimas que les ayudan a alterar la composición de su alimento, convirtiéndolo en pequeñas moléculas más "digeribles" para ellos. Así, algunas bacterias tienen enzimas que les sirven para alimentarse de celulosa o almidón. En muchos casos, estos sistemas enzimáticos sirven para degradar sustancias que pueden resultar dañinas para el medio ambiente, como el petróleo, la gasolina o los plaguicidas.

No todo es biodegradable

Por desgracia, no todos los compuestos contaminantes que existen en el planeta pueden ser degradados por los microorganismos, especialmente cuando se trata de compuestos que han sido fabricados por los seres humanos, como lo afirma el doctor en biotecnología Rafael Vázquez Duhalt: "Algunos productos creados por el hombre tienen estructuras químicas que no han existido nunca en la naturaleza, por lo tanto, en nuestros ecosistemas tampoco existen microorganismos capaces de degradarlos. A estos compuestos se les conoce como **recalcitrantes**, y su permanencia en el ambiente es realmente muy prolongada".

Día Mundial del Medio Ambiente

Desde el 5 de junio de 1972, cada año la ONU celebra el Día Mundial del Medio Ambiente. El tema de este año es "Demos a la Tierra una oportunidad", con el propósito de hacer un llamado a todos y cada uno de los habitantes del mundo para que contribuyamos a la curación de un planeta enfermo. Alrededor de esta celebración se organizan diversas actividades, como desfiles en bicicleta, representaciones y competencias de carteles en las escuelas, siembra de árboles y campañas de limpieza. Lo más importante es que empecemos a hacer conciencia, ¿no cree usted?

Fuente www.rolac.unep.mx

Un ejemplo de lo anterior es el insecticida **DDT**, que se usa principalmente para combatir insectos transmisores de enfermedades tropicales. Éste no es biodegradable y permanece durante muchos años en el ambiente. Otro ejemplo clásico es el **hule vulcanizado**: "el hule es un compuesto natural que en su forma original es totalmente biodegradable, sin embargo, cuando las grandes firmas llanteras decidieron introducir enlaces de azufre en su molécula química durante la vulcanización, para que el hule obtuviera las propiedades que conocemos en las llantas, nunca se imaginaron que estas moléculas serían totalmente desconocidas para los microorganismos existentes en el planeta, creando así uno de los productos más recalcitrantes que el hombre haya inventado", agrega el doctor Vázquez Duhalt.

Existen otros desechos que se suman a lista negra de productos no biodegradables:

- **El plástico** está compuesto por moléculas artificiales, por lo que no puede ser degradado por los microorganismos y permanece en el planeta por muchas décadas. Uno de los plásticos más contaminantes es el **poliestireno**, que generalmente se utiliza para fabricar vasos, botellas y platos desechables. Por lo tanto, es recomendable que usted prefiera envases de vidrio o, en su defecto, que elija envases de plástico reciclable, como los que ostentan los números 1, 2 y 4, los cuales se pueden identificar en la parte inferior o posterior del producto, dentro del símbolo de reciclable. Todos los demás plásticos no se reciclan, y algunos, como el número 3 (PVC o vinil), son altamente tóxicos.
- **Los pañales** están compuestos por plástico y un material absorbente; en un principio éste era celulosa, sin embargo, con el objetivo de incrementar su poder absorbente, ahora se usan materiales de celulosa modificados químicamente, lo que complica su biodegradación.

• **Los derivados del petróleo** como telas, plásticos, caucho, asfalto, aceites, etcétera, por lo general no son biodegradables, a diferencia del petróleo que es un aceite natural de origen mineral, resultado final de la descomposición de sustancias orgánicas.

• **Los metales**, al ser componentes inorgánicos, no son biodegradables, por lo que sólo pueden sufrir una serie de transformaciones. El cobre (se usa en cables para transmitir energía eléctrica, trastos de cocina, etcétera), zinc (láminas para techar, en soldadura), cadmio (en baterías diversas) y cromo (en pinturas y partes de automóviles) son algunos de los metales que se consideran más dañinos para el ambiente.

• **Los desechos tóxicos que generan las industrias** poseen propiedades corrosivas, explosivas, inflamables y reactivas que no sólo son peligrosas para el ambiente sino también para nuestra salud.

A pesar de no ser biodegradables, todos estos productos sufren una serie de cambios físicos o químicos en su estructura por acción de ciertos agentes externos (como la luz, la humedad y la temperatura) que en el transcurso del tiempo los desintegran. A este proceso se le llama simplemente degradación, ya que no actúa en él ninguna enzima o microorganismo.

De la naturaleza química del contaminante y de las condiciones del sitio contaminado dependerá la existencia o no de microorganismos capaces de degradarlo y, a su vez, de ésta dependerá la permanencia de un contami-

En el mar, la basura es peligrosa

El próximo 8 de junio se celebra el Día Mundial de los Océanos. Esto no tendría la menor importancia si los océanos no cubrieran dos terceras partes de la superficie de la Tierra y no representaran una fuente de alimento, energía y múltiples recursos para los seres humanos. ¡Casi nada!, ¿verdad? He aquí algunos ejemplos de cuánto tardan en degradarse los desechos en el mar:

nante en el ambiente. La degradación puede tardar unos cuantos días o meses si se trata de desechos orgánicos, y hasta décadas en el caso de desechos inorgánicos.

No se haga aliado de "Ecoloco"

El consumo irresponsable es la primera causa de contaminación ambiental, por lo tanto, es obligación de todos buscar y participar en la solución de este problema. En casa o en la oficina podemos poner en práctica ciertas acciones para reducir el consumo de productos contaminantes y hacer un uso racional de los recursos, sólo hay que seguir "la regla de las tres erres":

Reducir al reducir nuestro consumo, se reducirá también la fabricación de productos contaminantes. Esto no significa que tenga que "apretarse el cinturón", pero a la hora de comprar puede contribuir eligiendo productos que sean biodegradables o reciclables; evite el uso innecesario de plásticos (bolsas, botellas, vasos, etcétera), así como de artículos de unicel. Si tiene bebés, no sería mala idea echar mano de los pañales de tela.

Reutilizar vivimos en una "sociedad desechable" que nos estimula a comprar artículos nuevos, aun cuando podamos reusar o reparar los que ya tenemos. Es cuestión de creatividad, si algo ya no sirve para su propósito original, encuéntrele otra aplicación.

Reciclar separe la basura, así facilitará el reciclaje de papel, cartón, plástico, vidrio, metal, madera, baterías, aparatos inservibles, etcétera. Si piensa que no tiene sentido porque el camión de la basura los va a revolver, llévelos a algún centro de acopio; el Instituto Nacional de Recicladores, A. C. (Inare) le puede informar dónde se encuentra el más cercano a su domicilio. Comuníquese al 01 (55) 5785-9160 y 5784-1279, o consulte su página en Internet: www.sma.df.gob.mx/sma/ubea/educacion/residuos/inar.htm

En nuestro país apenas estamos construyendo una conciencia ecológica. Actualmente, sobre todo en universidades como la UNAM, el IPN y la UAM, se llevan a cabo estudios para acelerar y facilitar el proceso de degradación de los desechos. Mientras tanto, los consumidores tenemos una misión muy importante: dejar de contaminar e invitar a otras personas a que dejen de hacerlo.

Fuentes Entrevista con el doctor Rafael Vázquez Duhalt, investigador nacional Nivel III del Instituto de Biotecnología de la UNAM, y con el doctor Mariano Gutiérrez Rojas, investigador del Departamento de Biotecnología de la UAM • Dirección de Programas de Mejoramiento Urbano, Gobierno del Distrito Federal

Nueva TV Revista del Consumidor

Por Armando Aguilar

Si todavía no ha visto la nueva TV Revista del Consumidor, le recomendamos que lo haga:

Fue hace 17 años cuando la televisión abrió sus puertas a *Entre Consumidores*, un programa donde se buscaba brindar apoyo, asesoría e información a ese grupo al que todos pertenecemos: los consumidores. En 1995, el programa cambió de nombre para convertirse en la *TV Revista del Consumidor*, tal y como se conoce actualmente.

Si usted es asiduo seguidor de nuestro programa, se habrá dado cuenta de los cambios que ha experimentado a partir de febrero, con el fin de darle de manera más amena y entretenida la información necesaria para ser un consumidor de primera, a saber:

Los conductores en este nuevo formato hay una mayor interacción entre los conductores. María Luisa, Martín, Cony, Miguel Ángel y Lucy mantienen una relación más cercana, intercambian dudas, comentarios e información que hacen de la *TV Revista del Consumidor* un programa muy natural y mucho más ameno que el anterior.

Platillos más sabios el cambio sí que llegó hasta la cocina, pues ésta se modernizó y ahora tiene un aspecto más agradable y hogareño. Los platillos sabios son excelentes sugerencias para deleitar el paladar de su familia con recetas nutritivas, económicas y fáciles de preparar, aprovechando al máximo los ingredientes empleados. La diferencia es que ahora Lucy Farías, nuestra cocinera experta, es apoyada por un chef de la Universidad del Claustro de Sor Juana, que añade un toque de alta cocina a los platillos para darles una presentación más atractiva.

Esto es cosa de dos en la sección de las tecnologías domésticas, el ingeniero en alimentos Miguel Ángel Meza goza ahora de una agradable compañía: Lucy Farías se pone en los zapatos del consumidor para cuestionar a nuestro experto en el momento en que algo resulta confuso o extraño. Claro, siempre con la misma intención, que no es otra que recomendarle a usted una forma sencilla y eficaz de ahorrar dinero, y por qué no, tal vez darle ideas con las que pueda iniciar un negocio propio que le deje un dinerito extra.

Detrás de cámaras

La Dirección General de Radio y Televisión es la encargada de producir la TV Revista del Consumidor en los estudios de televisión de **Profeco**, con instalaciones y equipo técnico que no le piden nada a los de las televisoras comerciales. En esta dirección trabajan poco más de 50 personas, entre camarógrafos, microfonistas, productores, asistentes técnicos, guionistas, iluminadores, actores y locutores.

¿A qué hora?

No tenemos un horario específico debido a que estamos sujetos a los cambios de programación de las televisoras, por eso le recomendamos buscar en la parte posterior de la **Revista del Consumidor** o en la guía de TV del periódico, los horarios y canales en que se transmite el programa.

se llevará una grata sorpresa, porque ha sido hecha pensando en las necesidades de usted.

Consuma calidad ahora los estudios de calidad presentan los datos de una forma más novedosa, pues antes se daba un reporte muy técnico que hacía que éstos fueran difíciles de entender. En el nuevo formato el tema se trata sencilla y claramente, para así mostrar al consumidor el amplio panorama de posibilidades que tiene al adquirir algún producto de modo que haga una mejor elección.

Con la ley en la mano a través de una divertida dramatización, esta parte del programa nos presenta los 25 Derechos Básicos extraídos de la Ley Federal de Protección al Consumidor. En esta sección, además de pasar un buen rato, usted conocerá las "armas" básicas con las que cuenta para defender sus derechos a la hora de comprar bienes o contratar servicios.

En la casa del buen consumo de acuerdo con el director general de Radio y Televisión de **Profeco**, Eugenio Cupich Avendaño, una de las modificaciones más evidentes es el cambio de escenografía. Si usted vio el formato anterior, seguramente recuerda que el escenario era virtual. Ahora, el programa se desarrolla en los puntos de reunión de cualquier hogar mexicano, como la sala o la mesa. El color amarillo prevalece en gran parte de la escenografía, ya que como dicen por ahí, "el que de amarillo se viste en su belleza confía", y nosotros nos vestimos de amarillo porque confiamos en nuestro trabajo y en la información que le brindamos. Colores como el azul, naranja, verde y rosa complementan los matices que buscan ser muy mexicanos y hacer del programa un lugar cálido, donde usted se sienta a gusto.

¿Qué hay de nuevo?

Actualmente la *TV Revista* abre paso a nuevos espacios que buscan una mejor interacción entre usted y **Profeco**:

- **Zapatos ajenos** muestra las experiencias de consumo de los televidentes, sean buenas o malas, y la forma en que **Profeco** ayudó o hubiera podido ayudar a evitar el problema.
- **Consumidores en acción** pretende mostrar a aquellos consumidores que tienen alguna habilidad que pueda resultar útil y repercutir en los buenos hábitos de consumo de los espectadores. En ambas secciones se hace la invitación a todos aquellos televidentes que quieran participar, sin importar el estado de la República Mexicana en el que vivan.
- El **Correo de voz** está disponible las 24 horas del día, durante todo el año. En él, usted puede dejar grabadas sus dudas, opiniones y sugerencias sobre la *TV Revista;* sólo tiene que marcar el 5568-8722 si vive usted en el área metropolitana de la Ciudad de México, o el 01-800-903-1300 desde cualquier otro lugar de la república, y elegir la opción de Radio y Televisión.

Fotografías Boris de Swan

Fuentes Entrevistas con Eugenio Cupich Avendaño, director general de Radio y Televisión de Profeco, y con el licenciado Fernando González Casanova, director de Investigación y Contenido; con Martín Lezama, Cony Madera, Lucy Farías, Miguel Ángel Meza y María Luisa Manzo, conductores de la *TV Revista del Consumidor*

Futbol para todos

Por Armando Aguilar

Para jugar futbol no se necesita ser Maradona o Cuauhtémoc Blanco, sólo se requieren muchas ganas, un equipo y un lugar adecuado para practicarlo. No se quede fuera de lugar y acompáñenos a conocer algunas opciones para disfrutar de un buen partido.

La Federación Mexicana de Futbol (Femexfut) contempla como parte de su estructura al sector aficionado, el cual está formado por 32 asociaciones estatales integradas por ligas que agrupan a los equipos de todos los municipios y ciudades del país.

El sector aficionado afilia únicamente a jugadores que practican el futbol por el puro gusto de jugarlo, sin buscar otro objetivo que no sea el esparcimiento, la salud y la sana competencia deportiva.

Sólo para niños

Si el gusto de alguno de sus hijos por el futbol es tal que de plano el muchachito le tira a "vivir de la patada", platique con él para que lo piense bien y juntos valoren objetivamente sus cualidades futbolísticas. Si el niño insiste en querer ponerse los tacos, recuérdele que ser deportista de excelencia de ningún modo está reñido con una buena preparación académica. Por lo demás, éstas son algunas opciones para quien decide hacer del futbol una profesión:

• El orgullo de ser Puma Durante décadas, la escuela de futbol del Club Universidad Nacional, A. C. ha sido uno de los más importantes semilleros de futbolistas en nuestro país; basta recordar que de ahí surgió uno de los más grandes futbolistas

mexicanos: Hugo Sánchez. Si su pequeño nació entre 1985 y 1992, y quiere pertenecer a esta institución, regístrelo vía Internet en la página www.pumas.unam.mx, o visite las oficinas de la cantera, ubicadas en Totonacas 560, col. Ajusco, en el Distrito Federal. Hasta el momento, la escuela de Pumas cuenta con filiales en Irapuato, Querétaro, León, Guadalajara, Mérida y Cancún. Para obtener más información puede llamar al teléfono 01 (55) 5665-5775.

• Futbol hidrocálido El Centro de Formación de Futbolistas de Alto Rendimiento "Mandyn" González, en Aguascalientes, se fundó con el objetivo de formar a jóvenes jugadores desde 5 hasta 17 años, para enviarlos luego a clubes profesionales como el Guadalajara, Atlético Celaya, León, Santos de Torreón, Pachuca y Universidad Autónoma de Tamaulipas. Para ingresar a este centro se debe pagar una inscripción de 200 pesos y una mensualidad de 150, más 350 pesos por los uniformes de prácticas y juegos. Sus oficinas se encuentran en Av. Universidad 733, col. Fátima, en Aguascalientes. El teléfono es el 01 (449) 912-7821.

• Sangre rojinegra Gracias a un proyecto de formación iniciado hace más de 12 años, el Club Atlas de Guadalajara es reconocido en estos momentos como la organización que mejor prepara a sus jugadores. Prueba de ello es el defensa central del equipo Mónaco de Francia, Rafael Márquez, surgido de su cantera. Incansable en la búsqueda de nuevos talentos, el Atlas cuenta con escuelas en 95 ciudades de la república y en tres ciudades de Estados Unidos. Para conseguir información sobre la escuela más cercana a su localidad visite la página del club en Internet en la dirección www.atlas.com.mx o llame al 01 (33) 3689-3249.

• La cuna del futbol Una de las instituciones pioneras del balompié en México es el Club Pachuca. A 100 años de su creación, el club cuenta con 64 escuelas en Hidalgo y 62 en los demás estados del país. Todas ellas están ligadas a la Universidad del Futbol creada por esta institución, donde se pretende realizar una labor social y alcanzar la excelencia académica y deportiva. En www.tuzos.com.mx podrá encontrar todas las direcciones de las escuelas y filiales, o bien, llame al 01 (771) 717-0400 si usted desea obtener información más completa.

¡Las mujeres también patean!

En 1995 nació la primera escuela de futbol sólo para niñas y jóvenes registrada ante la Femexfut: Andrea's Soccer, A. C. Esta escuela recibe a niñas desde los ocho años de edad y cuenta con equipos en todas las categorías convocadas por la Federación: Sub 12, Sub 15, Sub 19, Sub 21 y libre. Para formar parte del club se necesita un *short* negro, playera blanca, pagar la inscripción de 400 pesos y una aportación mensual por la misma cantidad. Más de una docena de jovencitas surgidas del club han tenido la oportunidad de vestir la playera nacional y representar a México en eventos de importancia internacional, como la Copa del Mundo Femenil 1999 y los Juegos Panamericanos 2001, entre otros. Los entrenamientos se realizan en el Club Campestre Monte Sur, en la Ciudad de México, de 4:30 a 6:30 p.m. Hasta el momento, Andrea's Soccer sólo cuenta con una filial en Guadalajara. Para mayor información comuníquese al 01 (55) 5696-5838 en la Ciudad de México y al 01 (33) 3817-5090 en Guadalajara, o visite la página en Internet: www.andreasoccer.homestead.net.mx

Consulte la página de Internet de la Femexfut (**www.femexfut.org.mx**) para obtener información sobre las ligas de su estado, por ejemplo:

• **Jalisco:** 01 (33) 3609-5258
• **Baja California Sur:** 01 (613) 1320-567
• **Nuevo León:** 01 (81) 8372-9643
• **Distrito Federal:** 01(55) 5768-4889
• **Veracruz:** 01 (766) 845-0074

Más sabe el diablo por veterano...

Para ser aficionado al futbol no hay edad, y en el caso de que usted sea mayor de 35 años y le seduzca la idea de ponerse los tacos, le tenemos buenas noticias, porque aún puede hacer cita con el balón. Aquí le damos la dirección y requisitos de las ligas para veteranos en el Distrito Federal y Nuevo León. Para saber si existe una liga de este tipo en su localidad, comuníquese a la asociación de futbol de su estado.

• Liga de Futbol Morelos Veteranos Para entrar a esta liga sólo tiene que presentar dos fotografías tamaño infantil, identificación oficial y realizar un pago de 600 pesos por la inscripción más otro de 175 por el arbitraje. El equipo ganador de la temporada se hace acreedor a un viaje a Puerto Vallarta para 18 personas, durante tres días, con todo pagado. Esta liga se encuentra en Aguacatitla 16, Barrio de Los Reyes, Azcapotzalco, Distrito Federal. El teléfono es 01 (55) 5352-4555.

• Liga Mayor San Nicolás Los requisitos para pertenecer a esta liga son muy sencillos, sólo tiene que llevar dos fotografías tamaño infantil y pagar una inscripción de 460 pesos más 80 por el arbitraje. Para mayores informes acuda a Bravo 515, San Nicolás de los Garza, Nuevo León, o llame al 01 (81) 8383-8559.

Fotografía Boris de Swan
Fuentes Armando Magaña, Presidente del Club Andrea's Soccer, A. C. • www.femexfut.org.mx • www.atlas.com.mx • www.pumas.unam.mx www.tuzos.com.mx • www.geocities.com/mandyn_futbol

Adivina, adivinador...

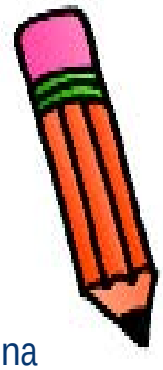
Por Cecilia Monjaraz

Descubre lo divertido que puede ser jugar a las adivinanzas con tus amigos, tus papás y ¡hasta con tus abuelitos!, quienes con toda seguridad, además de recordar su propia infancia, pasarán junto contigo un rato de verdad increíble.

Las adivinanzas son una tradición mexicana con la que miles de niños se han divertido durante muchas generaciones. Con ellas, además de distraerte y pasar maravillosos momentos, ¡podrás aprender muchísimas cosas! Utiliza tu ingenio y creatividad para organizar diferentes concursos entre tus familiares y amigos, ¡a ver quién puede descifrar las siguientes adivinanzas en el menor tiempo posible!

Una señorita
va por el mercado
con su cola verde
y su traje morado.

(La berenjena)



Chiquito, chiquito
como una uña,
pero refunfuña.

(El ajo en la sartén)

Oro no es,
plata no es;
abre la cortina
y verás lo que es.

(El plátano)

Ventana sobre ventana,
sobre ventana balcón,
sobre el balcón una dama,
sobre la dama una flor.

(La piña)

Para bailar me pongo la capa,
para bailar me la vuelvo a quitar,
pues no puedo bailar con capa
y sin capa no puedo bailar

(El trompo)

Una señora muy aseñorada,
que siempre va cubierta
y siempre está mojada

(La lengua)

En el campo me crié
llenita de verdes brazos,
y tú que lloras por mí
me estás haciendo pedazos.

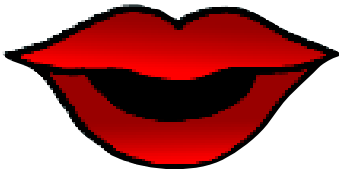
(La cebolla)

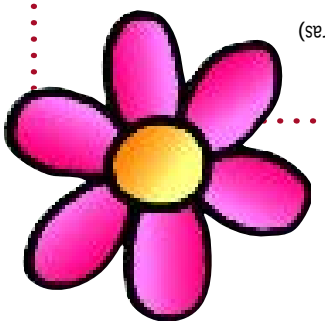
Habla y no tiene boca,
oye y no tiene oído,
es chiquito y mete ruido,
muchas veces se equivoca

(El teléfono)

Doce señoritas
en un corredor;
todas tienen medias,
pero zapatitos no.

(Las horas)





Por fuera soy espinoso,
tengo adentro una pepita;
para ponerme sabroso
me cuecen en una ollita.

(El chayote)

Para que no se agote la diversión, haz uso de tu imaginación e inventa tus propias adivinanzas, ¡puedes crear tantas como se te ocurran! Pídele a tus amigos, a tus papás o a tus abuelitos que cada quien invente las suyas y juntos traten de adivinarlas. ¿No te parece buena idea? ¡Seguramente la pasarán muy bien!

Ilustraciones Mónica Miranda Villalba
Fuente *Naranja dulce, limón partido. Antología de la lírica infantil mexicana*, de Mercedes Díaz Roig y María Teresa Miaja (Colegio de México, México, 1991)

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., al fax 5553-0574, o al correo electrónico rconsumidor@profeco.gob.mx

Un "servicio" que causó problemas

Vivo en la colonia Verónica Anzures y el 14 de febrero me conectaron al servicio de gas natural. A raíz de eso mi estufa, que es de encendido electrónico, ya no funcionó y el boiler tarda hasta 45 minutos en calentar el agua. Hice esto del conocimiento de los trabajadores que conectaron los aparatos y me dijeron que al calibrarlos habían descompuesto el encendido y que iban a corregirlo, lo cual no han hecho. Me comuniqué al teléfono que tienen para quejas, con el ingeniero Luis Manuel González, y quedó de enviar al ingeniero Juan Carlos Gorostieta, asegurándome que iban a solucionar mi problema, pero nada, seguimos en las mismas. Ya no sé qué hacer, les escribo solicitándoles orientación, ya que al informarles que quería cancelar mi contrato y que me dejaran los aparatos como estaban, me dijeron que tenía que presentarme en sus oficinas de Polanco para hacer el trámite. Ellos atienden hasta las 16:30 horas y yo trabajo hasta más tarde. Les comenté que no puedo ir y que ellos deberían presentarse en mi domicilio para darme una solución porque el servicio fue contratado en mi casa. Por lo que he podido averiguar, no soy la única en el edificio con quejas de la conexión de este servicio. ¿Qué puedo hacer?

Alejandra Villavicencio Rangel
Distrito Federal

Si usted tiene problemas de horario, no se preocupe, puede presentar su queja por medio de un familiar o amigo, con una carta poder, en la delegación Profeco más cercana a su domicilio, pues la Ley Federal de Protección al Consumidor la protege claramente en el caso que nos cuenta, debiendo responder la empresa al reclamo que por vía telefónica usted efectuó, y realizándole las reparaciones correspondientes. Su representante debe acudir con dos copias de los documentos que tenga, y con el nombre y domicilio completo de la empresa a la que contrató. Con ello nos dará la oportunidad de intervenir y resolver el problema por medio de la conciliación inmediata, que es un procedimiento sumamente ágil.

No quiero estar fuera de la ley

Soy suscriptora de la revista y leí en el número de diciembre del 2001 sobre la piratería de *software*. En el artículo mencionan algunos de los delitos en los que incurren las personas que se dedican al seudonegocio de la piratería, y dice que también se castiga penalmente a quienes les venden la materia prima a estos piratas que violan los derechos de autor.

Yo deseo abrir un negocio de venta de grabables, como disquetes, cintas VHS, cintas para videocámara, CD's, *kits* de limpieza para casetes, casetes, etcétera. Mi gran duda y preocupación es si ese giro está prohibido, puesto que no quiero estar fuera de la ley. ¿Pueden orientarme?

Elena Sánchez Mendívil

Usted puede vender los bienes que menciona porque ese giro no está prohibido. De cualquier manera, conviene que conozca el artículo 424 del Código Penal Federal, que se refiere a los delitos en materia de Derechos de Autor, y que también tenga en cuenta las obligaciones que tendrá como proveedora de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) y las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) aplicables a los productos que va a comercializar. Solicite gratuitamente un ejemplar de la LFPC en su delegación Profeco más cercana, y pregunte acerca de las Normas Oficiales Mexicanas en la Secretaría de Economía. ¡Le deseamos mucho éxito en su negocio!

¡Cuidado con las "promociones" de America Online!

Les relataré la desagradable experiencia que tuve con la compañía America Online (AOL), que obsequia CD's para conectarse a Internet durante tres meses sin costo alguno. El disco llegó a mis manos y decidí instalarlo en mi PC, para ello contesté un formulario con información verídica, pero a medias. Me preguntaron si tenía tarjeta de crédito para obsequiarme tres meses de servicio, de no ser así solamente sería uno.

Utilicé el servicio de AOL tan sólo por seis días, ya que contraté el que ofrece Telmex, por lo que llamé a AOL para que lo desactivaran. Una semana después recibí notificación de AOL que incluía una clave para el usuario, si la introducía y confirmaba mis datos, el servicio continuaría, de lo contrario quedaría suspendido. No confirmé mis datos ni me preocupé por el asunto. Además, llamé a AOL para cancelar mi cuenta e informarles que no había ingresado mi clave. La persona que me atendió me dijo que en ese caso se causaba la baja automáticamente.

A los cuatro meses, afuera de mi edificio encontré un sobre de AOL dirigido a mi nombre, que tal vez no depositaron en mi buzón debido a que yo no proporcioné mis datos completos. Lo abrí ¡y resulta que les debía $ 750.00! De inmediato llamé a la compañía y, según ellos, mi cuenta no estaba dada de baja. Me comunicaron con el gerente, quien me ofreció "perdonarme" un mes, a lo que desde luego me negué, nos hicimos de palabras y lo amenacé con denunciarlos en Profeco. Dos meses más tarde me llamaron para decirme que tenía un adeudo de $ 250.00, y les volví a decir que no pagaría, puesto que ni siquiera usé el mes gratis.

Han pasado dos meses y no me han vuelto a llamar. Quizá mi saldo actual sea de cero, pero decidí escribir a la revista para que los demás lectores tengan cuidado y, si están en un caso similar, se aseguren de obtener el nombre de la persona que los atienda y pedir su clave para poder comprobar que dieron de baja el servicio.

María José Cárdenas Méndez

Agradecemos sus comentarios. Si AOL insiste con nuevos pagos, Profeco puede resolver la inconformidad de usted.

Robo hormiga en Burger King

Me dirijo a ustedes con la finalidad de alertar al consumidor sobre el robo hormiga que se lleva a cabo en el Burger King de Mario Molina 23, en la colonia Centro del estado de Veracruz, atendido por Operadora de Restaurantes Cash, S.A. de C.V. Los precios anunciados normalmente son fraccionarios (por ejemplo, $ 49.10), y salvo que el consumidor se dé cuenta y reclame, nunca dan el cambio completo, quedándose hasta con 90 centavos por persona. Esta cantidad, multiplicada por 100 pedidos al día, los siete días de la semana, suma $ 2,790.00 mensuales, que al año serían $ 32,850.00 que no se le han devuelto al consumidor.

Federico Quadrato

Gracias por denunciar este tipo de conductas. Ya pedimos a nuestra delegada en Veracruz, licenciada Martha Lilia Chávez González, que realice una verificación en el citado comercio. De encontrar violaciones a la ley tenga la seguridad de que aplicaremos las sanciones previstas en la Ley Federal de Protección al Consumidor.

En nuestro próximo número:

No se duerma... todavía

No hay nada como dormir plácidamente, nada como el descanso reparador antes de salir corriendo por la mañana rumbo al trabajo. Por eso nuestros expertos del Laboratorio de Pruebas se armaron con mucho más que pijama, gorro y pantuflas para poner a prueba las principales marcas de colchones. Descubra en cuáles de ellos nuestros expertos tuvieron mejores sueños y evítese esos molestos dolores de espalda que a veces lo aquejan por la mañana y de los que tal vez sea responsable ese colchoncito que ya merece la jubilación...

Los caballeros las prefieren... ¡lampiñas!

Ni hablar, nadie está contento con lo que tiene: ellos se quejan de que tienen poco pelo y ellas de que tienen mucho... Lo cierto es que con tal de lucir una piel suave y, sobre todo, libre de vello, las mujeres están dispuestas a someterse a las prácticas más atormentadoras, que van desde la cera caliente, las cremas y el láser, hasta la electrólisis... Aquí abordamos varios de los mitos que giran en torno a la depilación y le describimos los métodos más comunes para que usted decida cuál de ellos le dejará una piel sin rastro de vellos.

Peregrine seguro

Dicen que la fe mueve montañas, y cuando el Papa visita México poco falta para que se despierte incluso la Mujer Dormida. Pero ¡aguas!, nunca falta un pelo en la sopa porque existen oportunistas que se aprovechan del fervor religioso para hacer su agosto, de modo que en nuestras páginas le decimos cómo evitar que su devoción se convierta en un auténtico calvario.

¡A la sartén con ellos!

El aceite vegetal es imprescindible en la cocina para freír todo tipo de alimentos o, incluso, para aderezar ensaladas. Pero hay de aceites a aceites, y algunos se ostentan como productos puros de girasol u oliva cuando en realidad no lo son. Por lo anterior, y sólo para que no la dejen frita los malos aceites, nuestro Laboratorio de Pruebas echó a la sartén aceites y más aceites para analizar su composición e informarle a usted cuáles son los buenos de verdad.

La Revista del Consumidor es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 5611-7379, 5611-7523 o 5598-6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte núm. 80, col. Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Tiraje: 90,000 ejemplares.

Nos modernizamos para darle

un mejor servicio

- Información
- Orientación
- Quejas
- Denuncias
- Suscripciones a la Revista del Consumidor
- Comunicación con la TV Revista del Consumidor y El Cuarto del Consumo
- Correo de voz
- Atención personalizada

En el Teléfono del Consumidor

5568-8722

01-800-903-1300

Con 60 líneas a su disposición las 24 horas, todos los días del año. Porque usted tiene el poder... **Profeco** lo respalda

• Premio económico que obtendrá el equipo campeón de la Copa Mundial de Futbol 2002: 7.6 millones de dólares • Entradas para los partidos del Mundial que venderán en conjunto Corea, Japón y la FIFA: 3 millones 180,000 • Cantidad por la que el jugador de futbol soccer David Beckham firmó un contrato con la marca deportiva Adidas para promover sus productos: 6 millones de dólares • Precio que pagó un coleccionista por la camiseta *verdeamarelha* que usó Pelé durante el mundial México 70: 225,000 dólares • Cantidad de pescado y marisco que consumimos anualmente los mexicanos: 7 kg • Cantidad de pescado y marisco que consumen anualmente los japoneses: 12 kg • Extensión de los mares mexicanos: 3 millones de km^2 • Países que aprovechan casi la totalidad de estos mares: Japón y Estados Unidos • Cantidad de alimentos que se desperdician diariamente en nuestro país: 17,000 toneladas • Número de mexicanos que no tienen qué comer: 26 millones • Lugar que ocupa México en la producción de calzado a nivel mundial: 7° • Pares de zapatos que produce México anualmente: 180 millones • Número que de éstos se exportan anualmente: 12.8 millones • Ingresos que genera a México la venta de calzado a Estados Unidos: 1,844 millones de pesos • Operativos que realizó **Profeco** como parte del programa de Gas LP durante enero y febrero de 2002: 944 • Vehículos repartidores verificados durante dicho programa: 2,007 • Cilindros de gas verificados durante el mismo lapso: 26,968

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Fuentes www.christies.com • *Novedades*, 6 de marzo del 2002 • Asociación Mexicana de Bancos de Alimentos • www.eltiempo.terra.com • Cámara de la Industria del Calzado del Estado de Guanajuato (CICEG) • Informe de actividades de Profeco enero-febrero 2002

0 10722 99597 3 00304